

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

ДМИТРО БАЛАШОВ
ДІАНА БЕРМУДЕС

ГРАФІЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ РУХІВ ТА ВИХІДНИХ ПОЛОЖЕНЬ

Методична розробка для самостійної підготовки
до практичних занять

Для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Суми 2022

УДК 796.012.5:766(072.057.875)

Б20

*Рекомендовано до друку вченою радою
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол № 8 від 18 квітня 2022 р.)*

Методичну розробку підготували: **Балашов Дмитро Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, майстер спорту України з гімнастики спортивної

Бермудес Діана Валеріївна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Рецензенти: **Лянной Михайло Олегович** – кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Гвоздецька Світлана Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Балашов Д. І., Бермудес Д. В.

Б20 Графічна термінологія рухів та вихідних положень. Методична розробка для самостійної підготовки до практичних занять // Д. І. Балашов, Д. В. Бермудес. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. – 60 с.

У методичних розробках презентовано графічне зображення та опис-пояснення основних рухів та вихідних положень, що активно використовуються фахівцями фізичної культури і спорту на уроках фізичної культури та у процесі навчально-тренувальних заняттях. Зміст методичної розробки передбачає розширення теоретичних знань щодо використання термінології у процесі самостійної підготовки до практичних занять.

Рекомендуються для студентів спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, а також вчителів фізичної культури, викладачів та тренерів ДЮСШ.

УДК 796.012.5:766(072.057.875)

© Балашов Д. І., Бермудес Д. В., 2022

© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022

ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. Рухи головою.....	5
2. Положення кистей.....	5
3. Вихідні положення стоячи.....	6
4. Вихідні положення стоячи ноги нарізно.....	11
5. Вихідні положення в нахилах.....	14
6. Вихідні положення в присідах.....	15
7. Вихідні положення в випадах.....	17
8. Вихідні положення в упорах.....	20
9. Вихідні положення у сідах.....	23
10. Вихідні положення у махах.....	25
11. Вихідні положення стрибків.....	27
12. Вихідні положення стійки: на лопатках; на руках; на голові і руках; міст.....	28
13. Рівноваги.....	30
14. Шпагати.....	31
15. Положення та рухи головою.....	31
16. Положення прямих рук.....	32
17. Положення зігнутих рук.....	33
18. Стійки.....	34
19. Нахили.....	39
20. Випади.....	41
21. Присіди.....	42
22. Упори.....	43
23. Сіди.....	46
24. Положення лежачи.....	49
25. Фактори, що забезпечують безпеку в процесі добору загальнорозвиваючих вправ.....	51
Список рекомендованої література.....	56

ВСТУП

Загальнорозвиваючі вправи один із ефективних засобів вирішення освітніх і виховних завдань, формування школи і культури рухів, покращення фізичного стану і набуття звички систематично займатись руховою активністю. Вправи загального розвитку універсальні, їх структурний діапазон досить широкий: від простих поз і положень, локальних рухів окремою частиною тіла – до складних, глобальних рухів різними частинами тіла (одночасних і послідовних, однонаправлених і різнонаправлених), тому вони використовується як на уроках фізичної культури у закладах освіти, так і в процесі навчально-тренувальних занять в різних видах спорту.

Одним із показників готовності фахівця фізичної культури і спорту до майбутньої професійної діяльності є висока теоретична підготовка, яка передбачає опанування спеціальної термінології. Цикл дисциплін професійної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 «Фізична культура і спорт» спрямовано на те, щоб озброїти майбутнього фахівця компетентностями застосовувати спеціальну термінологію у практичній діяльності.



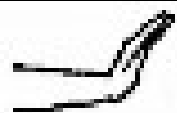





Багаторічний досвід викладання дисциплін професійної підготовки у закладі вищої освіти свідчить, що використання наочності на лекційних і практичних заняттях активізує, полегшує, значно посилює запам'ятовування та засвоєння навчального матеріалу здобувачами вищої освіти.

Метою даної методичної розробки є графічна презентація та опис-пояснення основних рухів та вихідних положень, що активно використовуються фахівцями фізичної культури і спорту на уроках фізичної культури та у процесі навчально-тренувальних заняттях. Зміст методичної розробки передбачає розширення теоретичних знань студентів щодо використання термінології у процесі самостійної підготовки до практичних занять.

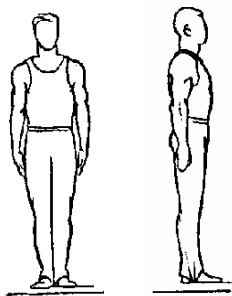
1. РУХИ ГОЛОВОЮ

 <p>1. Нахил голови вправо</p>	 <p>2. Нахили голови назад</p>
 <p>3. Нахил голови вперед</p>	 <p>4. Поворот голови наліво</p>

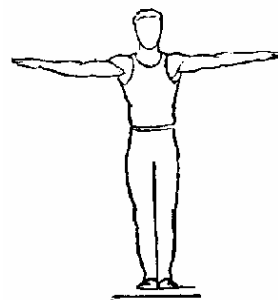
2. ПОЛОЖЕННЯ КИСТЕЙ

 <p>1. Звичайне положення кистей – пальці випрямлені</p>	 <p>2. Кисть в кулак – пальці стиснуті в кулак</p>
 <p>3. Кисть піднята</p>	 <p>4. Кисть опущена</p>
 <p>5. Долонь вперед</p>	 <p>6. Долонь всередину</p>
 <p>7. Долонь назад</p>	 <p>8. Долонь назовні</p>

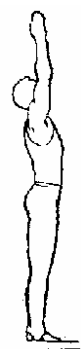
3. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ СТОЯЧИ



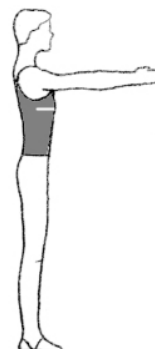
1. Основна стійка



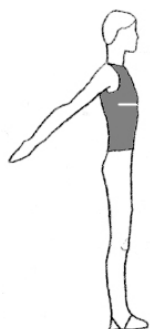
2. Стійка руки в сторони



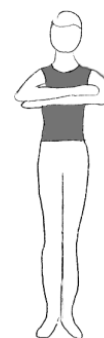
3. Стійка руки вгору



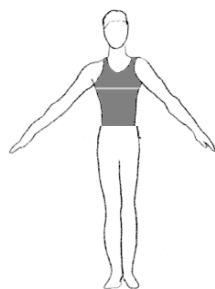
4. Стійка руки вперед



5. Стійка руки назад



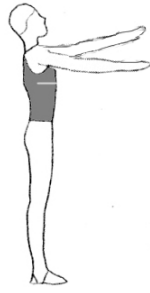
6. Стійка руки перед собою правою



7. Стійка руки в сторони вниз



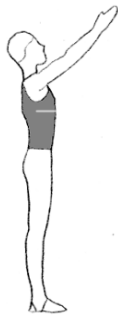
8. Стійка руки в сторону вгору



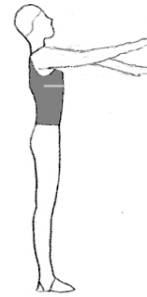
9. Сійка руки вперед в сторону



10. Сійка руки вперед-вниз



11. Сійка руки вперед-вгору



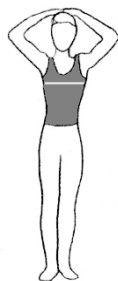
12. Сійка руки вперед-схресно
правою



13. Сійка руки на пояс



14. Сійка руки за голову



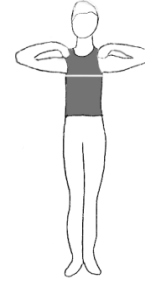
15. Сійка руки на голову



16. Сійка руки зігнуті вперед



17. Сійка руки зігнуті назад



18. Сійка руки зігнуті в сторони



19. Сійка руки до плечей



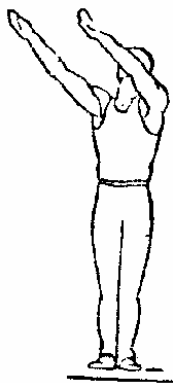
20. Сійка руки перед грудьми



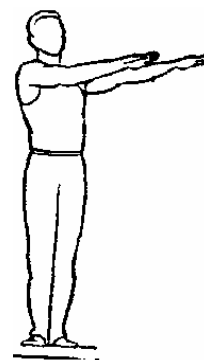
21. Сійка руки за спину



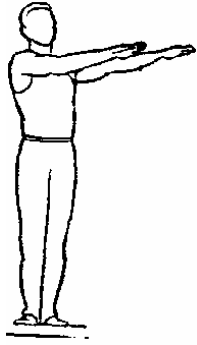
22. Сійка руки перед собою правою



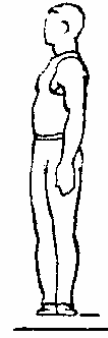
23. Сійка руки вправо-вгору



24. Сійка руки вліво



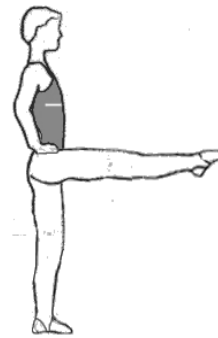
25. Стьїка руки вліво



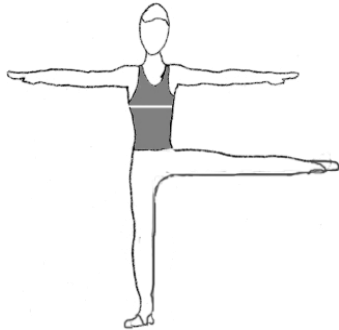
26. Стьїка з поворотом направо



27. Стьїка на носках, руки на пояс



28. Стьїка на лівій, права вперед,
руки на пояс



29. Стьїка на правій, ліва в сторону,
руки в сторону



30. Стьїка на правій, ліва зігнута
вперед, руки на пояс



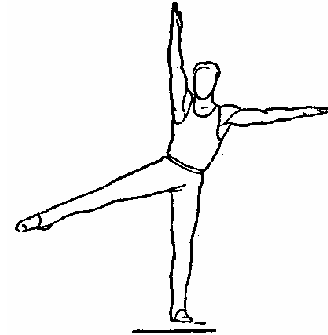
31. Стьїка на колінах, руки на пояс



32. Стьїка на правому коліні,
руки на пояс



33. Стійка на колінах, руки вгору



34. Стійка на лівій, права в сторону донизу, права рука вгору, ліва в сторону



35. Стійка на лівій, права в сторону на носок



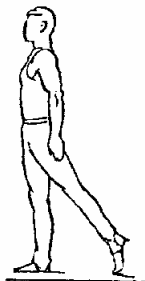
36. Стійка на лівій, права в сторону-вниз



37. Стійка на лівій, права в сторону вгору



38. Стійка на лівій, права вперед-вниз, руки на пояс

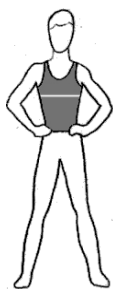


39. Стійка на правій, ліва назад на носок



40. Стійка на лівій, права вперед-вгору, руки на пояс

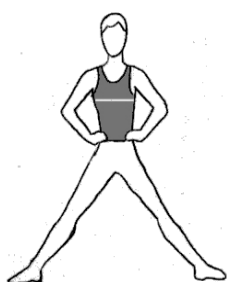
4. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ СТОЯЧИ НОГИ НАРІЗНО



1. Сійка ноги нарізно, руки на пояс



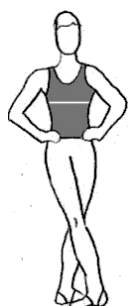
2. Вузька сійка ноги нарізно, руки на пояс



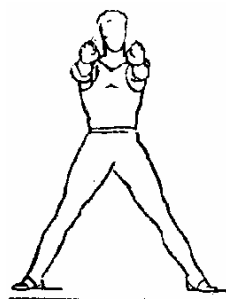
3. Широка сійка ноги нарізно, руки на пояс



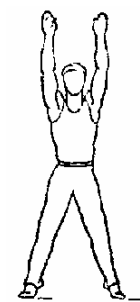
4. Сійка ноги нарізно правою, руки на пояс



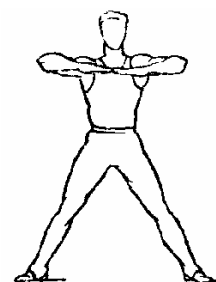
5. Сійка схресно правою, руки на пояс



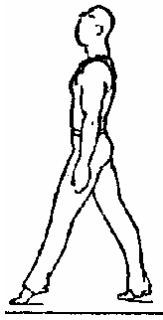
6. Широка сійка ноги нарізно, руки вперед



7. Сійка ноги нарізно руки вгору, долоньями вперед



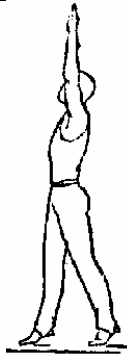
8. Широка сійка ноги нарізно, руки перед грудьми



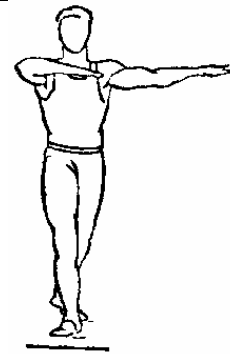
9. Стька ноги нарізно лівою



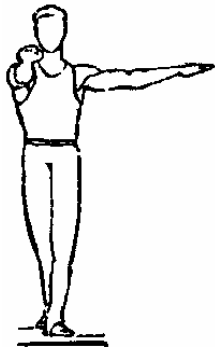
10. Стька ноги нарізно правою



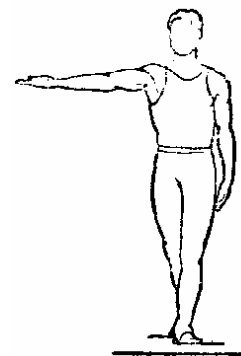
11. Стька на носках нарізно правою,
руки вгору



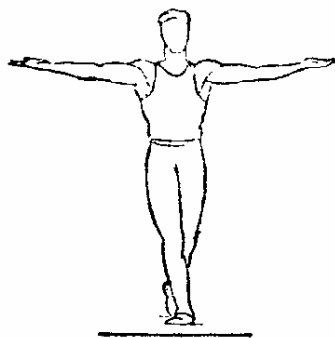
12. Стька нарізно правою, права рука
перед грудьми, ліва в сторону



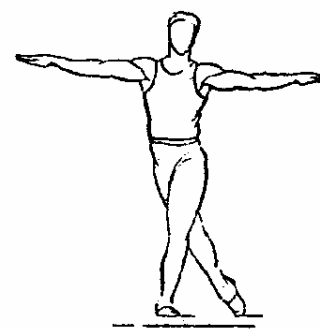
13. Стька нарізно лівою, права рука
вперед, ліва в сторону



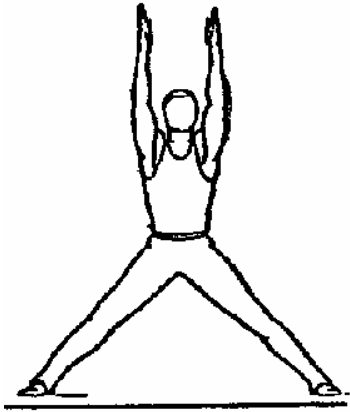
14. Стька нарізно лівою, права рука
в сторону долонею вгору



15. Стька на правій, ліва назад на
носок, руки в сторони
долонями догори



16. Стька схресно правою назад,
руки в сторони



17. Широка стійка ноги нарізно, руки вгору



18. Стійка ноги нарізно, поворот тулуба наліво, ліва в сторону, права на поясі

5. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ В НАХИЛАХ



1. Нахил, руки на пояс



2. Нахил назад, руки на пояс



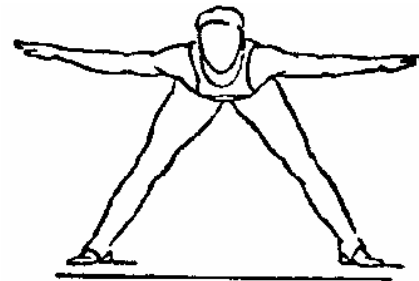
3. Стька ноги нарізно, нахил вліво,
руки на пояс



4. Нахил із захватом за гомілки



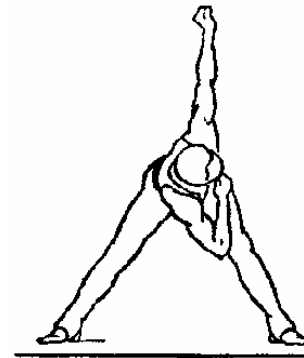
5. Нахил прогнувшись, руки на пояс



6. Широка стійка ноги нарізно, нахил
прогнувшись, руки в сторони

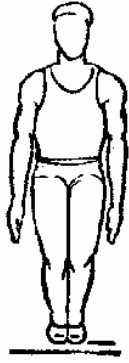


7. Широка стійка ноги нарізно, нахил,
руки вперед схресно



8. Широка стійка ноги нарізно, нахил,
поворот тулуба наліво, права перед
грудьми, ліва в сторону

6. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ В ПРИСІДАХ



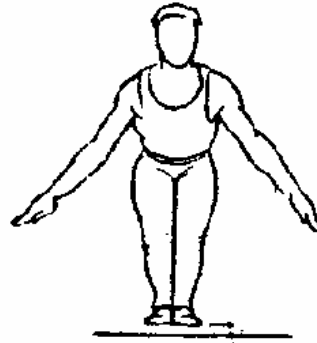
1. Пів присід



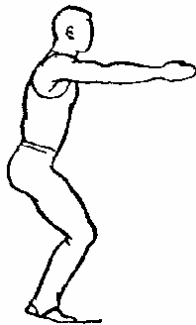
2. Пів присід, руки назад



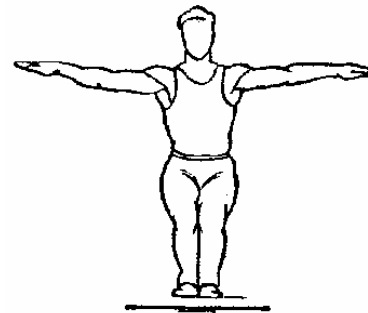
3. Пів присід, руки схресно вниз



4. Пів присід, руки в сторони вниз



5. Пів присід, руки вперед



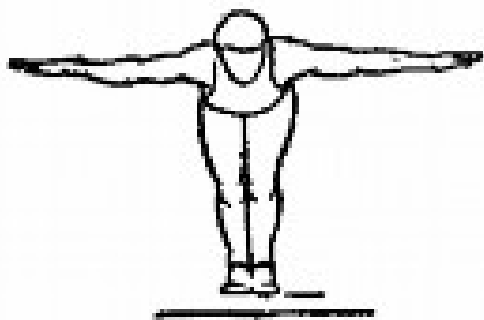
6. Пів присід, руки в сторони



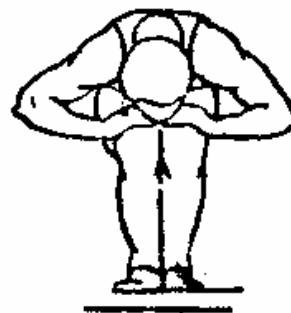
7. Пів присід, руки вгору



8. Пів присід, поворот тулуба наліво,
руки в сторони



9. Пів присід, нахил вперед
прогнувшись, руки в сторону



10. Присід з нахилом, руки на коліна



11. Присід, руки на пояс



12. Присід на лівій, права вперед,
руки вперед



13. Присід на правій, ліва в сторону
на носок, руки на пояс



14. Упор присівши

7. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ В ВИПАДАХ



1. Випад правою, руки на пояс



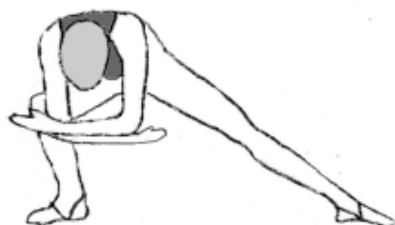
2. Випад вправо, руки на пояс



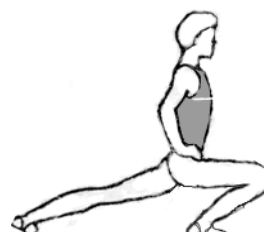
3. Випад лівою назад, руки на пояс



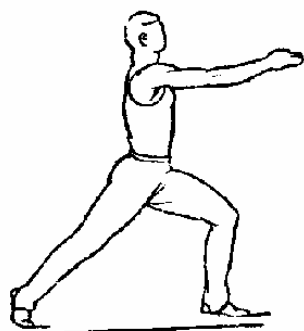
4. Випад вправо, з нахилом вправо, руки вгору



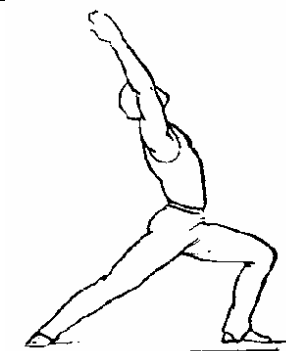
5. Випад вправо, за нахилом, руки схресно



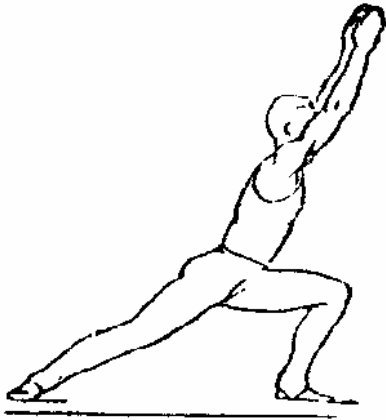
6. Глибокий випад правою, руки на пояс



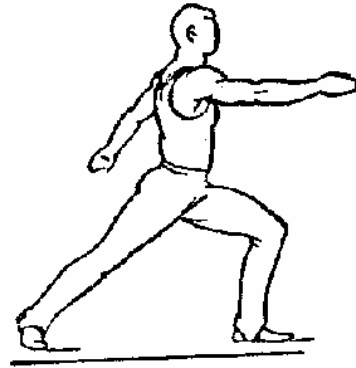
7. Випад лівою, руки вперед



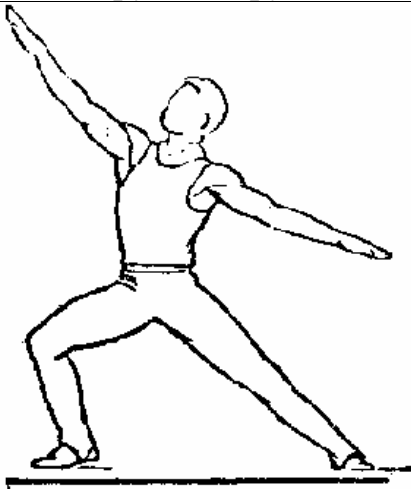
8. Випад лівою, руки вгору



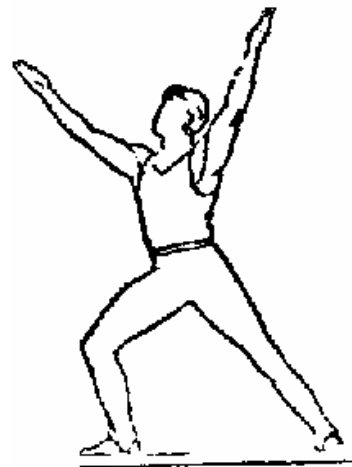
9. Випад лівою з нахилом вперед,
руки вгору



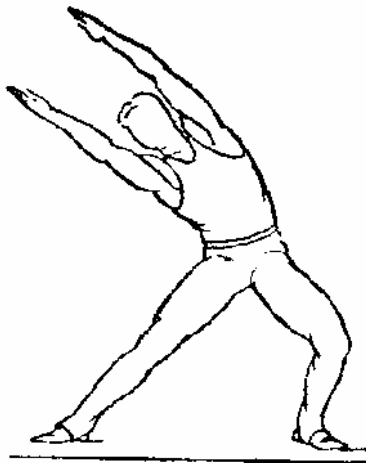
10. Випад лівою, права вперед, ліва в
сторону вниз



11. Випад правою, права вперед-
вгору, ліва назад-вниз



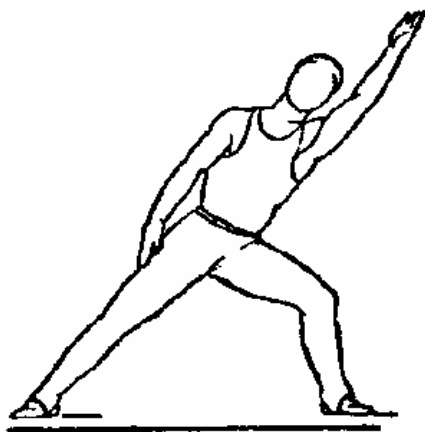
12. Випад правою, руки в сторону
вгору



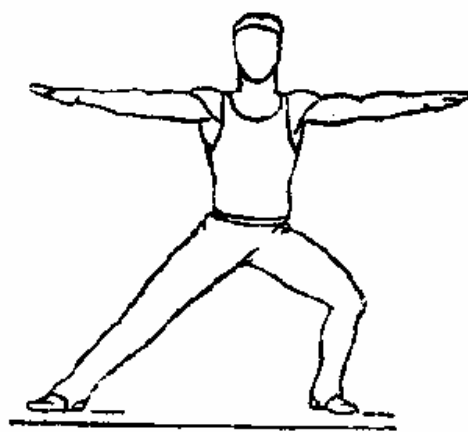
13. Випад вліво з нахилом вправо,
руки вгору



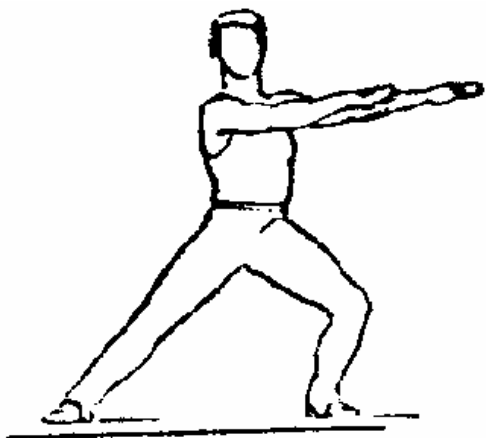
14. Випад правою, нахил назад, руки
вгору, сплеск над головою



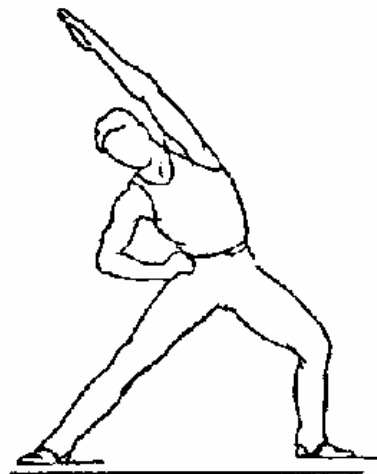
15. Випад вліво з нахилом вліво, ліва
рука вгору



16. Випад вліво, руки в сторону



17. Випад вліво, руки вліво



18. Випад вліво з нахилом вправо,
ліва рука вгору, права на пояс

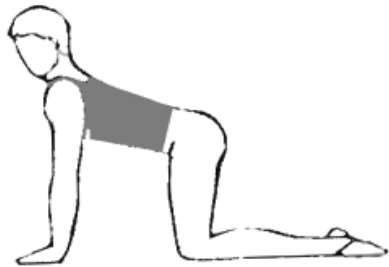
8. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ В УПОРАХ



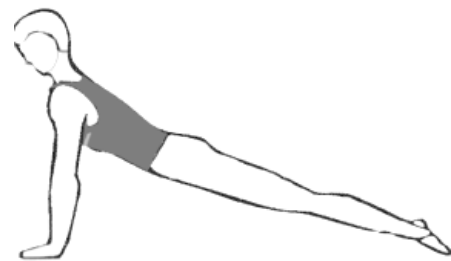
1. Упор присівши



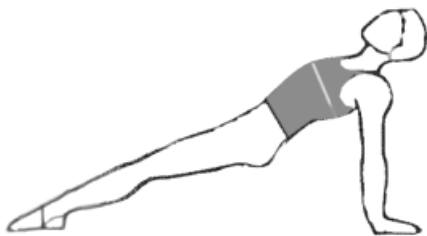
2. Упор стоячи зігнувшись



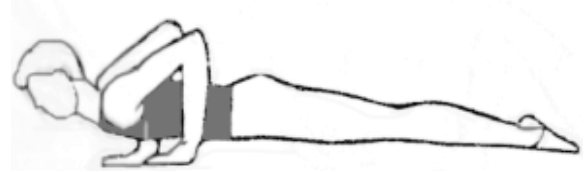
3. Упор стоячи на колінах



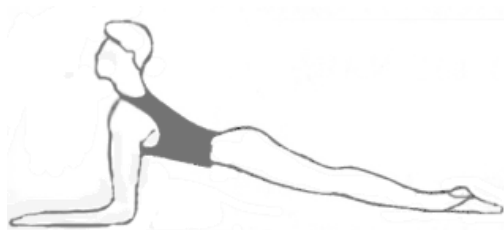
4. Упор лежачи



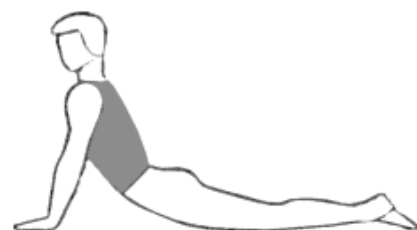
5. Упор лежачи позаду



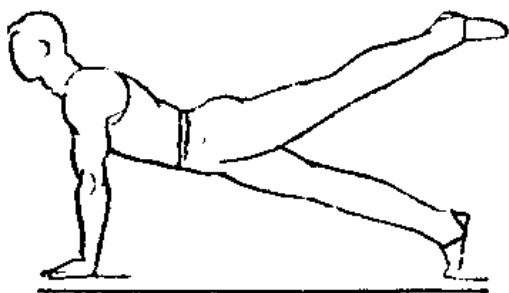
6. Упор лежачи на зігнутих руках



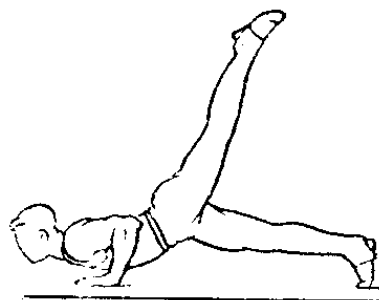
7. Упор лежачи на передпліччях



8. Упор лежачи на стегнах



9. Упор лежачи, ліва назад



10. Упор лежачи на зігнутих руках, ліва назад



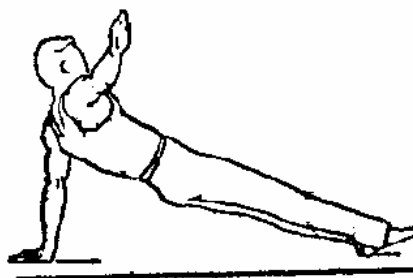
11. Упор лежачи на зігнутих руках, ноги нарізно



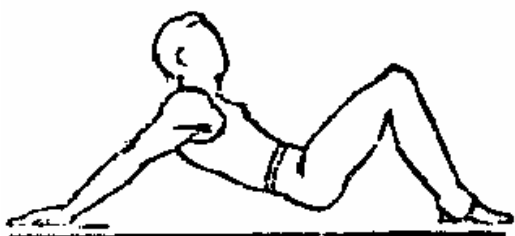
12. Упор лежачи правим боком, ліва рука вгору



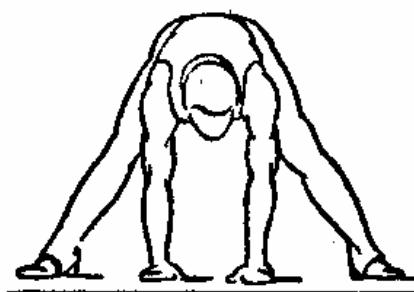
13. Упор лежачи позаду, ліва зігнута назад



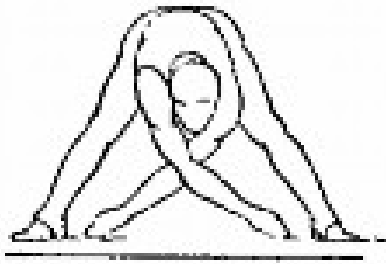
14. Упор лежачи позаду на лівій, права рука в сторону



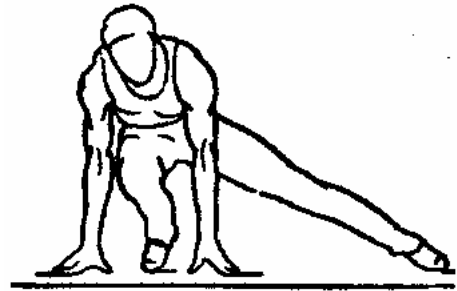
15. Упор лежачи позаду в присіді



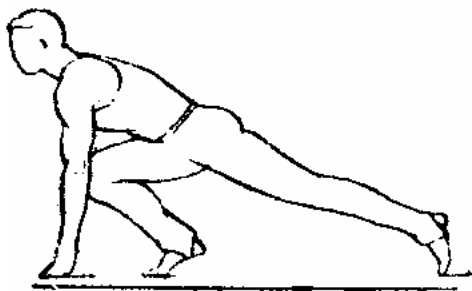
16. Упор стоячи зігнувшись, ноги нарізно



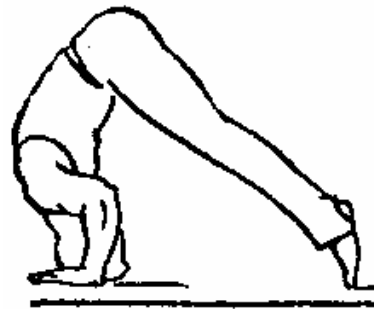
17. Упор стоячи зігнувшись, ноги нарізно, руки схресно



18. Упор присівши на правій, ліва в сторону на носок

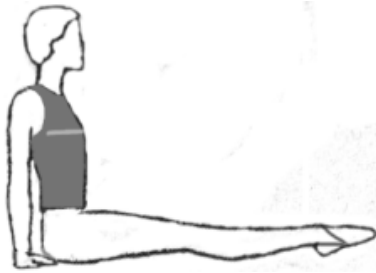


19. Упор присівши на правій, ліва назад на носок

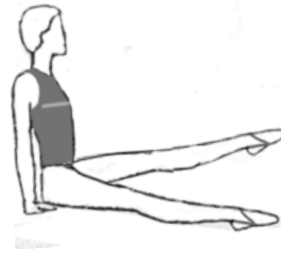


20. Упор стоячи на голові і руках

9. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ У СІДАХ



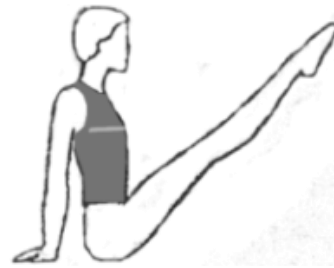
1. Сід



2. Сід ноги нарізно



3. Сід зігнувши ногами



4. Сід кутом



5. Сід кутом с захватом за гомілки



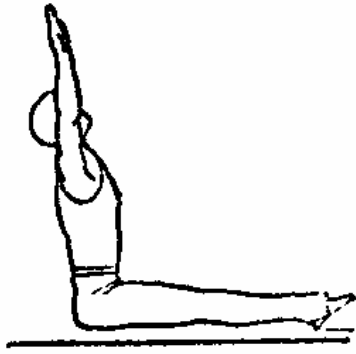
6. Сід на п'ятках



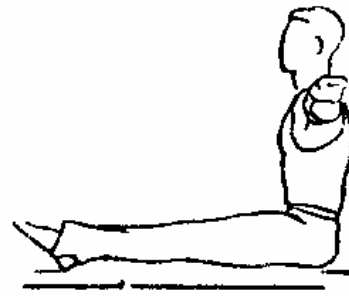
7. Сід на п'ятках з нахилом, руки вгору



8. Сід з групуванням



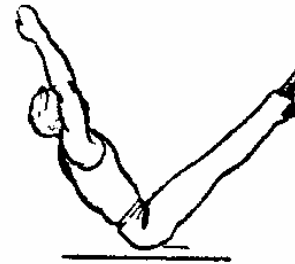
9. Сід руки вгору



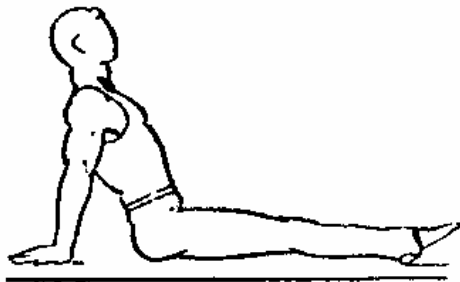
10. Сід руки в сторону



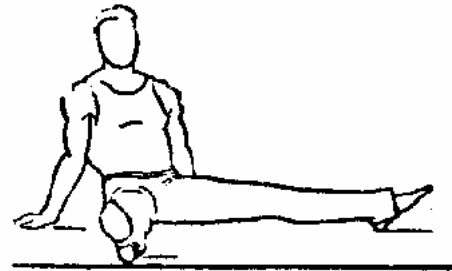
11. Сід з нахилом, руки вгору



12. Сід кутом, руки вгору



13. Сід в упорі позаду



14. Сід ноги нарізно в упорі позаду

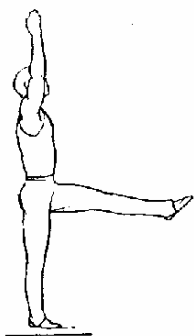


15. Сід ноги схресно, рук вперед

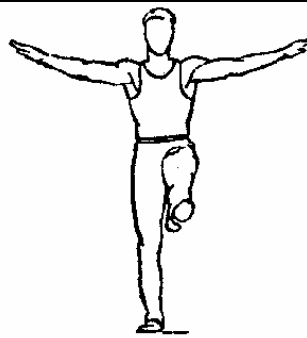


16. Сід кутом зігнувшись

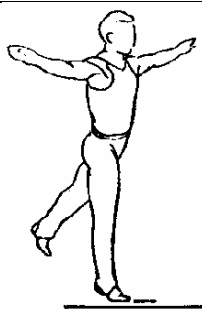
10. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ У МАХАХ



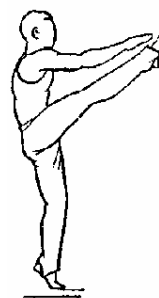
1. Мах лівою вперед, руки вгору



2. Мах лівою вперед, руки в сторони



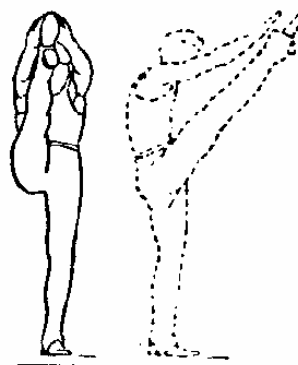
3. Мах лівою назад, руки в сторони



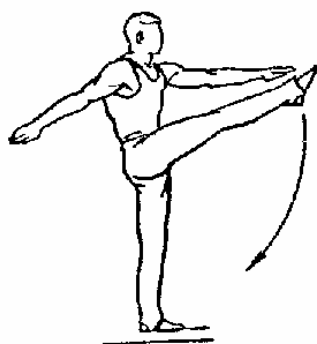
4. Мах правою вперед, руки вперед



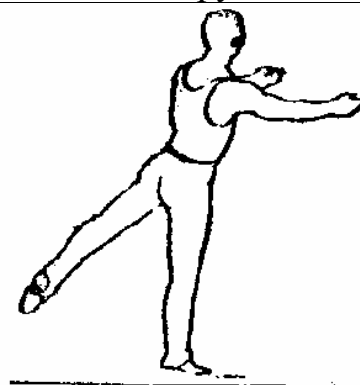
5. Мах лівою вперед, руки вліво



6. Мах правою вперед, руки вперед-вгору



7. Мах правою до лівої руки, права рука назад



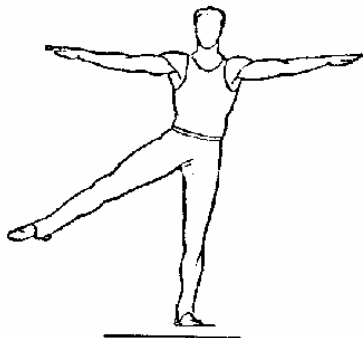
8. Мах лівою назад, руки вперед



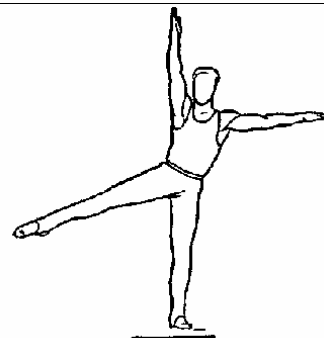
9. Мах правою вправо, ліва вгору, права в сторону



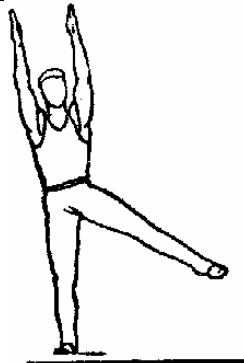
10. Мах правою вправо, руки вгору в сторони



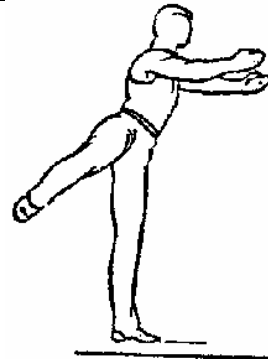
11. Мах правою вправо, руки в сторони



12. Мах правою вправо, права рука вгору, ліва в сторону



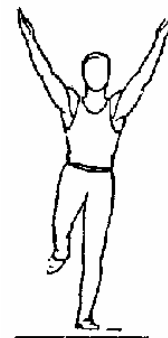
13. Мах лівою вліво, руки вгору



14. Мах правою вправо, руки вперед

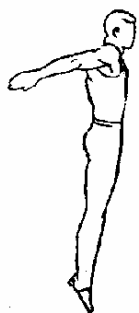


15. Мах лівою до лівої руки, руки в сторону



16. Мах правою назад, руки вгору в сторони

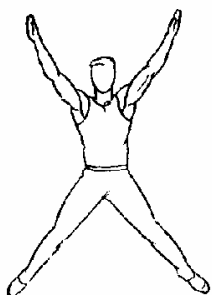
11. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ СТИБКІВ



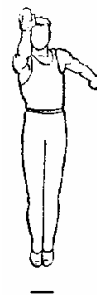
1. Стрибок вгору руки назад



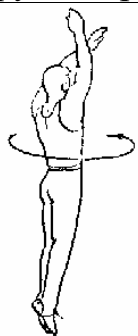
2. Стрибок вгору, руки вгору



3. Стрибок вгору ноги нарізно, руки вгору в сторони



4. Стрибок вгору, права рука перед, ліва назад



5. Стрибок вгору з поворотом на 360°



6. Стрибок вгору з поворотом на 180°



7. Стрибок вгору, руки вгору схресно

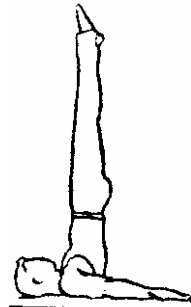


8. Стрибок вгору прогнувшись, руки вгору

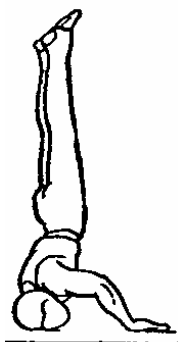
**12. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ СТІЙКИ: НА ЛОПАТКАХ; НА РУКАХ;
НА ГОЛОВІ І РУКАХ; МІСТ**



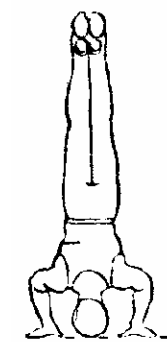
1. Срійка на лопатках



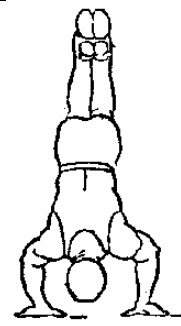
2. Срійка на лопатках, руки на опорі прями



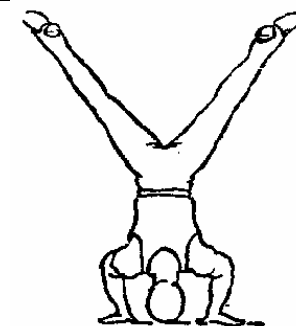
3. Срійка на правому плечі



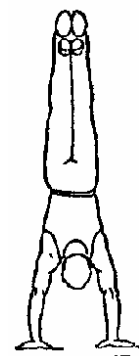
4. Срійка на голові і руках



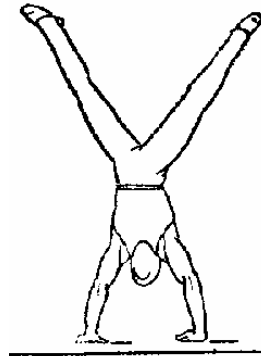
5. Срійка на зігнутих руках, ноги зігнуті



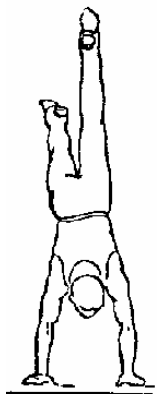
6. Срійка на голові і руках, ноги нарізно



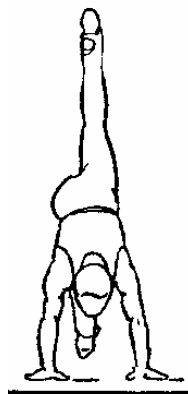
7. Срійка на руках



8. Срійка на руках ноги нарізно



9. Стійка на руках нарізно правою



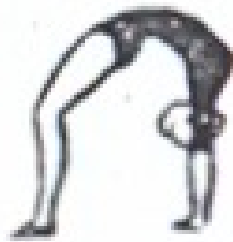
10. Стійка на руках, права вгору,
ліва донизу



11. Стійка на руках, ноги зігнуті
назад



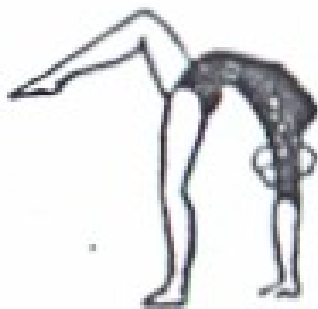
12. Стійка на голові і руках,
ноги зігнуті



13. Міст



14. Міст на одній руці



15. Міст на одній нозі



16. Міст на передпліччях

13. РІВНОВАГИ



1. Рівновага на лівій, руки в сторону



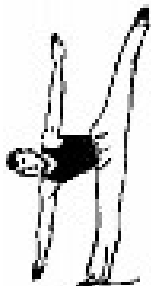
2. Рівновага на правій, руки в сторону



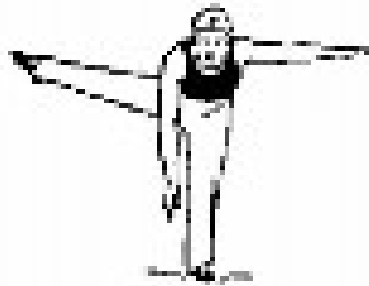
3. Бокова рівновага



4. Задня рівновага



5. Бокова рівновага шпагатом



6. Хрестоподібна рівновага


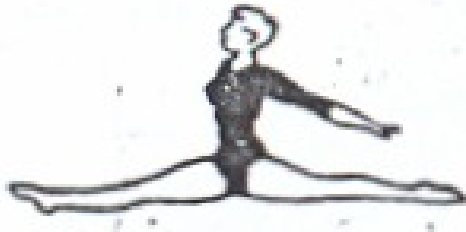
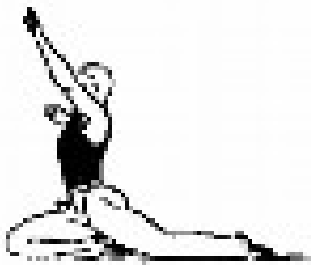
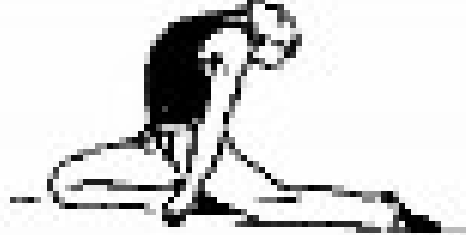


7. Рівновага зі захватом








8. Рівновага кільцем

14. ШПАГАТИ

 <p>1. Шпагат</p>	 <p>2. Шпагат правою (лівою)</p>
 <p>3. Напівшпагат</p>	 <p>4. Напівшпагат прогнувшись</p>












15. ПОЛОЖЕННЯ ТА РУХИ ГОЛОВОЮ

1.	Нахил голови вперед	
2.	Нахил голови назад	
3.	Нахил голови вліво (ліворуч)	
4.	Нахил голови вправо (праворуч)	
5.	Поворот голови направо (праворуч)	
6.	Поворот голови наліво (ліворуч)	

16. ПОЛОЖЕННЯ ПРЯМИХ РУК





7.	Руки вниз (у більшості положень не вказується)	
8.	Руки в сторони	
9.	Руки вгору	
10.	Руки вперед	
11.	Руки назад	
12.	Руки в сторони доверху (вверх в сторони)	
13.	Руки в сторони донизу (вниз в сторони)	
14.	Руки вправо (праворуч)	
15.	Руки вліво (ліворуч)	
16.	Права рука вгору, ліва в сторону	
17.	Ліва рука вгору, права в сторону	
18.	Права рука в сторону	
19.	Ліва рука в сторону	











17. ПОЛОЖЕННЯ ЗІГНУТИХ РУК











20.	Руки на пояс	
21.	Руки до плечей	
22.	Руки перед грудьми	
23.	Руки за голову	
24.	Руки на голові	
25.	Руки над головою	
26.	Руки за спину	
27.	Руки зігнуті вперед	
28.	Руки зігнуті назад	
29.	Руки перед собою	
30.	Руки вперед схресно правою (лівою)	
31.	Руки зігнуті в сторони, передпліччями донизу	
32.	Руки назад, передпліччями донизу	
33.	Руки схресно перед собою	











34.	Руки в сторони, передпліччями доверху	
35.	Руки в сторони, передпліччями вгору-назовні	
36.	Ліва рука на пояс, права в сторону	
37.	Права рука на пояс, ліва в гору	
38.	Ліва рука на пояс, права за голову	
39.	Ліва рука за голову, права в сторону	
40.	Права рука перед грудьми, ліва в сторону	









18. СТІЙКИ

41.	Основна стійка	
42.	Вузька стійка	
43.	Стійка ноги нарізно	
44.	Широка стійка	













45.	Стійка ноги нарізно правою (лівою)	
46.	Стійка руки в сторони	
47.	Стійка руки вгору	
48.	Стійка руки перед грудьми	
49.	Стійка ноги нарізно руки до плечей	
50.	Стійка ліва назад на носок	
51.	Стійка ліва назад на носок, руки вгору	
52.	Стійка ліва назад на носок, права рука вгору, ліва вперед	
53.	Стійка ліва вліво (в сторону) на носок, руки на пояс	
54.	Стійка ліва вліво- донизу, руки на пояс	





55.	Стійка ліва вліво, руки на пояс	
56.	Стійка ліва вліво-вгору, руки в сторони	
57.	Стійка ліва вгору, руки в сторони	
58.	Стійка ліва вправо на носок, руки в сторони	
59.	Стійка ліва вправо-вниз, руки в сторони	
60.	Стійка ліва вправо, руки в сторони	
61.	Стійка ліва вперед на носок, руки на пояс	
62.	Стійка ліва вперед-донизу, руки на пояс	
63.	Стійка ліва вперед, руки на пояс	
64.	Стійка ліва вперед-вгору, руки на пояс	

65.	Стійка ліва вгору, руки на пояс	
66.	Мах (лівою, правою) назад лівою, руки вгору	
67.	Мах правою, сплеск під ногою	
68.	Мах зігнутою (лівою, правою), сплеск під ногою	
69.	Стійка ліва зігнута, руки на пояс	
70.	Стійка права зігнута вперед, руки на пояс	
71.	Стійка права гомілка назад, руки на пояс	
72.	Стійка права гомілка назад-доверху, руки на пояс	
73.	Стійка права зігнута назад, руки на пояс	
74.	Стійка на лівій, права зігнута із захватом за гомілку	

75.	Стійка на лівій, права зігнута із захватом за гомілку, ліва рука на пояс	
67.	Стійка на правій, ліва зігнута в сторону, руки на пояс	
68.	Стійка на колінах	
69.	Стійка на правому коліні	
70.	Стійка на правому коліні, ліва вперед на носок	
71.	Стійка на правому коліні, ліва назад на носок	
72.	Стійка на колінах, пів нахил назад, руки вперед	
73.	Стійка на колінах, нахил назад, руки в сторони	
74.	Стійка на лівому коліні права в сторону на носок, руки на пояс	
75.	Стійка на колінах, нахил назад, права рука в сторону, ліва вгору	


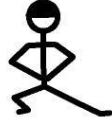
19. НАХИЛИ

76.	Пів нахил, руки на пояс	
77.	Нахил, руки на пояс	
78.	Нахил зігнувшись, руки на пояс	
79.	Нахил, із захватом за гомілки	
80.	Нахил із захватом за гомілки	
81.	Стійка ноги нарізно правою, нахил назад, руки на пояс	
82.	Нахил назад, руки на пояс	
83.	Нахил вліво, руки на пояс	
84.	Нахил вліво, ліва рука на пояс, права вгору	
85.	Нахил вліво, ліва рука на пояс, права за голову	
86.	Нахил вліво, руки вгору	
87.	Стійка ноги нарізно, нахил, руки вперед	

88.	Широка стійка, нахил, руки вперед	
89.	Широка стійка, нахил з поворотом тулуба направо, руки в сторони	
90.	Широка стійка, нахил до правої, руки вперед	
91.	Широка стійка, нахил, руки в сторони	
92.	Широка стійка, нахил, руки вгору	
93.	Широка стійка, нахил, руки вперед-донизу	

20. ВИПАДИ







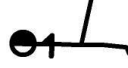




94.	Випад правою, руки вперед	
95.	Випад вліво, руки на пояс	
96.	Випад лівою назад, руки на пояс	
97.	Випад вліво, руки вліво	
98.	Випад правою похило, руки вгору	
99.	Випад правою похило, права рука вперед-вгору, ліва назад-донизу	
100.	Випад правою з нахилом, руки на пояс	
101.	Глибокий випад правою, руки на пояс	
102.	Випад вліво з нахилом вліво, руки вгору	
103.	Випад вліво з нахилом вправо, права рука на пояс, ліва вгору	








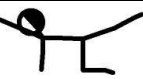




104.	Випад вліво з нахилом вправо, руки вгору	
105.	Глибокий випад вліво, руки на пояс	

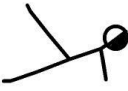










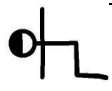
21. ПРИСІДИ

106.	Напів присід	
107.	Напів присід, руки вперед в сторони	
108.	Напів присід, руки назад-донизу	
109.	Присід	
110.	Присід, руки вперед	
111.	Присід на правій, ліва вперед, руки вперед	
112.	Круглий напівприсід	
113.	Присід на правій, ліва в сторону на носок, руки на пояс	

22. УПОРИ

114.	Упор присівши	
115.	Упор присівши позаду	
116.	Упор стоячи	
117.	Упор стоячи (відстань між руками і ногами 1 м.)	
118.	Упор лежачи	
119.	Упор лежачи, права назад	
120.	Упор лежачи на зігнутих	
121.	Упор лежачи на зігнутих, права назад-донизу	
122.	Упор лежачи на зігнутих, права назад	
123.	Упор лежачи на передпліччях	
124.	Упор лежачи на передпліччях, права назад-донизу	
125.	Упор лежачи на передпліччях, ноги нарізно	
126.	Упор лежачи, права рука вгору	











127.	Упор лежачи, ліва назад, права рука вгору	
128.	Упор лежачи ноги нарізно, ліва рука на пояс	
129.	Упор лежачи на стегнах	
130.	Упор лежачи на стегнах і передпліччях	
131.	Упор стоячи на колінах	
132.	Упор стоячи на колінах, права назад на носок	
133.	Упор стоячи на колінах, права назад	
134.	Упор стоячи на колінах, права назад, ліва рука вгору	
135.	Упор стоячи на коліні, права назад із захватом	
136.	Упор сидячи на п'ятках, руки вгору	
137.	Упор лежачи позаду	
138.	Упор лежачи позаду, права вперед-донизу	

139.	Упор лежачи позаду, права вперед	
140.	Упор лежачи позаду, права вгору	
141.	Упор лежачи позаду, ліва зігнута вгору	
142.	Упор лежачи позаду ліва зігнута назад	
143.	Упор лежачи позаду на передпліччях	
144.	Упор лежачи позаду в присіді	
145.	Упор лежачи позаду, ліва зігнута, права вперед	
146.	Упор лежачи лівим боком	
147.	Упор лежачи лівим боком, права рука в сторону	
148.	Упор лежачи лівим боком, права рука на пояс	
149.	Упор лежачи на лівому стегні і передпліччі	
150.	Упор стоячи на колінах, поворот тулуба на право, ліва рука вгору	

23. СІДИ




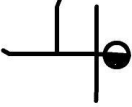
151.	Сід	
152.	Сід в упорі	
153.	Сід руки вгору	
154.	Сід руки вперед	
155.	Сід в упорі позаду	
156.	Сід ноги нарізно в упорі позаду	
157.	Сід ноги нарізно правою в упорі позаду	
158.	Сід кутом в упорі позаду	
159.	Сід кутом ноги нарізно правою в упорі позаду	
160.	Сід кутом, руки вгору	
161.	Сід кутом із захватом за гомілки	
162.	Сід кутом зігнувшись в упорі позаду	
163.	Сід кутом зігнувшись із захватом	
164.	Сід в упорі позаду на передпліччях	

165.	Сід кутом в упорі позаду на передпліччях	
166.	Сід високим кутом в упорі позаду на передпліччях	
167.	Сід ноги нарізно в упорі позаду на передпліччях	
168.	Сід кутом ноги нарізно в упорі позаду на передпліччях	
169.	Сід кутом ноги нарізно, права зігнута вгору в упорі позаду на передпліччях	
170.	Сід на п'ятках, руки вперед	
171.	Сід на п'ятках, ліва рука вперед, права на пояс	
172.	Сід в упорі позаду права зігнута на ліву на носок	
173.	Сід в упорі позаду права зігнута	
174.	Сід кутом зігнувши ноги в упорі позаду	
175.	Сід зігнувши ноги, в упорі позаду	
176.	Сід права зігнута схресно за ліву на носок, руки вперед	

177.	Сід права зігнута схресно за ліву на носок	
178.	Сід ноги нарізно, руки на пояс	
179.	Сід з нахилом, руки вгору	
180.	Сід на п'ятках, права вперед, нахил, руки вгору	
181.	Сід на п'ятках ліва назад (пів шпагат)	
182.	Сід, ліва вперед із захватом гомілки, права зігнута	
183.	Сід зігнувши ноги в упорі позаду на передпліччях	
184.	Сід зігнувши ноги вгору в упорі позаду на передпліччях	
185.	Сід зігнувши ноги, руки на коліна	
186.	Сід зігнувши ноги, взятись руками за гомілки (групування сидячи)	

24. ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ

187.	Лежачи на спині	
188.	Лежачи на спині, руки вперед	
189.	Лежачи на животі, руки перед грудьми	
190.	Лежачи на животі, ліва назад, руки перед грудьми	
191.	Лежачи на животі, прогнувшись, руки вгору	
192.	Лежачи на животі ноги нарізно, прогнувшись, руки вгору	
193.	Лежачи на животі, прогнувшись, руки в сторони	
194.	Лежачи на спині, зігнувши ноги	
195.	Лежачи на спині, зігнувши ноги, руки вперед	
196.	Лежачи на спині, зігнувши ноги, руки в сторони	
197.	Лежачи на спині, зігнувши ноги, руки за голову	
198.	Лежачи на спині, ноги нарізно вперед, руки за голову	

199.	Лежачи на спині, ноги нарізно вперед, руки вперед	
200.	Лежачи на спині, ноги вперед, руки вперед	
201.	Лежачи на спині, ноги вперед, руки в сторони	
202.	Лежачи на спині, права вперед, руки в сторони	

25. ФАКТОРИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ БЕЗПЕКУ В ПРОЦЕСІ ДОБОРУ ЗАГАЛЬНОРАЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

Зовнішні:

- спортивний зал і підсобні приміщення відповідають гігієнічним нормам;
- правильний добір засобів на заняття фізичною культурою;
- безпечний спортивний інвентар;
- відповідний заняттям і комфортний спортивний одяг і взуття;
- кваліфікований вчитель.

Внутрішні:

- відсутність хворобливого стану і захворювань серцево-судинної системи;
- відсутність травм або медичний висновок про відновлення після травм;
- відповідність добору вправ фізичній підготовленості учня;
- правильна техніка виконання рухів;
- дотримання рекомендацій щодо систематичності занять і величини фізичного навантаження.

Зазначимо, що вправи, які підібрані без урахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнів, при тривалому, інтенсивному повторенні можуть мати певний ризик для здоров'я і призводити до травмування або пошкоджень.







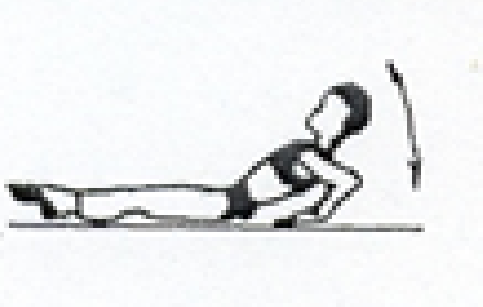

При виконанні вправ, що містять рухи руками, необхідно уникати наступних помилок:

- перерозгинання у ліктьових суглобах;
- розведення рук в сторони більш ніж на 180°;
- при підйомі рук вгору переміщення їх далі вертикалі;
- «ривкових» і «пружинних» рухів.

Кількість вправ, координаційна складність, амплітуда і інтенсивність їх виконання повинні бути оптимальними для кожної вікової групи учнів. В усіх вправах не рекомендовані балістичні, «хлестоподібні», «ривкові» рухи.

Визначимо найбільш типові вихідні положення і рухи, які повинні бути враховані для безпечного добору вправ при проведенні занять фізичною культурою.

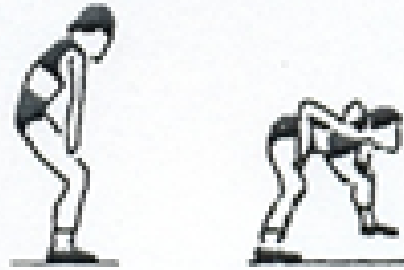
**Вихідні положення і рухи, які повинні бути враховані для
безпечного добору загальнорозвиваючих вправ**

Не рекомендовані вправи	Рекомендовані вправи
<i>Рухи головою</i>	
 <p data-bbox="194 676 794 761">Колові оберти і перекати («півколо») головою назад</p>	 <p data-bbox="833 676 1449 757">Перекати («півколо») головою вперед в повільному темпі, нахили вперед</p>
 <p data-bbox="312 1043 683 1079">Нахили головою назад</p>	 <p data-bbox="919 1043 1356 1079">Нахили головою в сторону</p>
<i>Рухи руками</i>	
 <p data-bbox="204 1456 788 1617">Активні піднімання, колові оберти і згинання – розгинання рук з максимальною амплітудою і швидкістю</p>	 <p data-bbox="852 1456 1420 1581">Рухи руками з постійним м'язовим контролем, з амплітудою в зоні візуального контролю</p>
 <p data-bbox="213 1962 778 2042">Згинання – розгинання рук в упорі сидячі ззаду</p>	 <p data-bbox="865 1962 1410 2042">Згинання і розгинання рук в упор лежачи з зігнутими ногами</p>

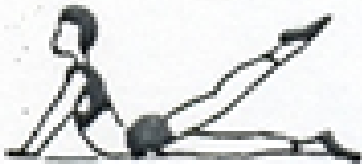
Рухи тулубом



Нахили тулуба в сторону і вперед (зігнувшись або прогнувшись) без упору руками на стегна, коліна



Нахили тулуба в сторону і вперед (зігнувшись або прогнувшись) з упором руками на стегна, коліна



Нахили тулуба назад із будь-яких в.п.



Не амплітудні відведення ніг і рук назад з витягуванням із в.п. лежачи на животі



Колові рухи тулубом і нахили з поворотами



«Півколо» тулубом через нахилив перед з упором руками на стегна



Піднімання тулуба із в.п. лежачи на спині в сід або упор сидячи



Із в.п. лежачи на спині із зігнутими ногами, стопи на підлозі, піднімання тулуба (лопатки над підлогою), не згинаючи тулуба, без нахили голови

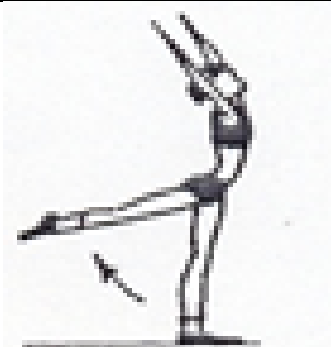
Рухи ногами



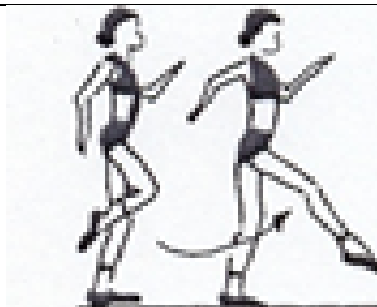
Махи прямими ногами вперед
вище 90°



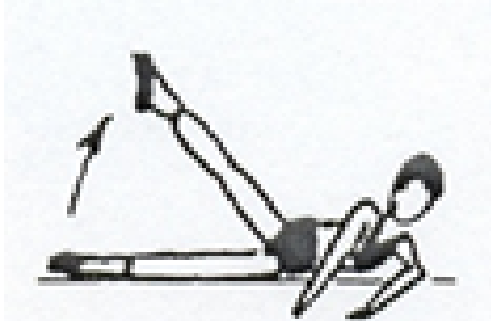
Махи прямими ногами вперед не
вище 45



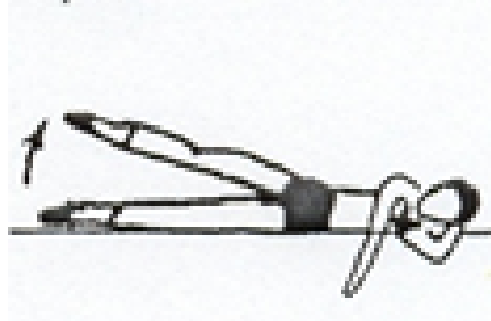
Махи прямими ногами назад



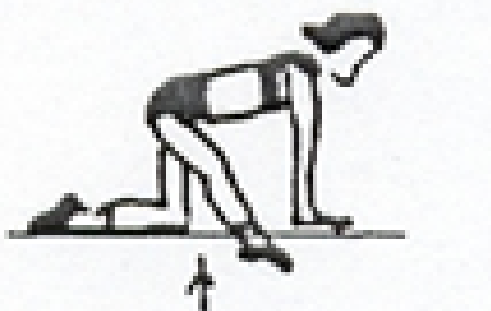
Махи гомілкою в будь-якому
напрямку



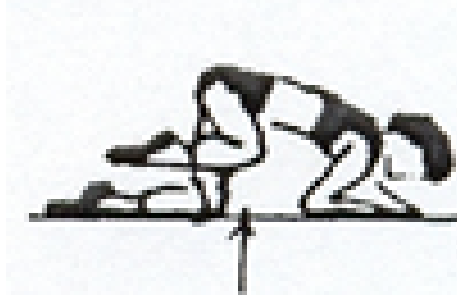
Мах прямою ногою в сторону із в.п.
лежачи на боку з упором на
передпліччя



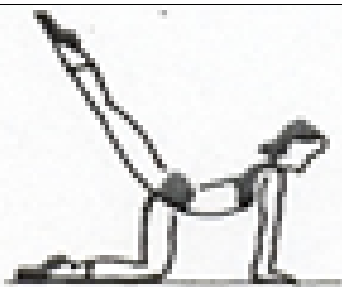
Мах прямою ногою в сторони не
вище 45° із в.п. лежачи на боку, одна
рука зігнута під головою



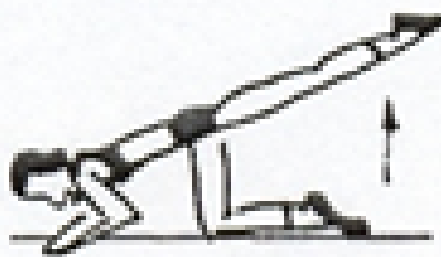
Махи прямою ногою в сторону із в.п.
упор стоячи на колінах



Із упора на колінах і передпліччях,
відведення в сторону зігнутої ноги



Махи назад із в.п. стоячи на колінах з прогинанням в попереку



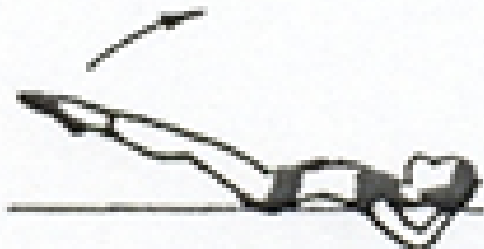
Махи ногою назад, не вище 45° , в упорі на колінах і передпліччях



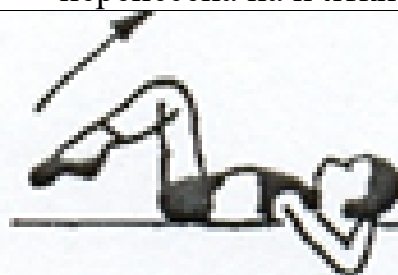
Присідання і випади зі значним згинанням колін (кут в колінах суглобах менше 90°)



В присіданнях і випадах кут в колінних суглобах більше 90° , коліна направлені в сторону стопи, розвернуті на зовні, вага тіла перенесена на п'ятки



Піднімання прямих ніг із в.п. лежачи на спині



Піднімання ніг із в.п. лежачи на спині із зігнутими ногами



Колові рухи у колінних суглобах вперед



Переміщення колінних суглобах по дузі у в.п. стоячи

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРА

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. – Житомир: Видавництво Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики. – Кам'янець-Подільський: ПП «Видавництво ОЮМ», 2015. – 186 с.
3. Арефьев, В. Г. Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. – Київ: Центр учбової літератури, 2015. – 330 с.
4. Балашов Д. І., Козубенко Н. Г. Практикум з методики викладання гімнастики : навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. 124 с.
5. Бермудес Д. В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. – 76 с.
6. Іващенко В. О., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи. Методичний посібник. – ХДПУ імені Г.С.Сковороди. – Харків.: ОВС, 2000. – 60 с.
7. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика. Посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2010. – 84 с.
8. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання : методичні рекомендації. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 68 с.
9. Леськів А. Д., Андрощук Н. В., Дзюбановський А. Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Методичний посібник (видання друге, доповнене). – Тернопіль: СМП “Астон”, 2000. – 175 с.
10. Лящук Р. П. Термінологія вправ основної гімнастики. Навчальний посібник. – Тернопіль: ТНПУ, 2005. – 148 с.
11. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . – Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. - 2000. – 164 с.
12. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . – Тернопіль: ТДПУ, Ч.2. - 2001. – 214 с.
13. Лящук Р. П., Огнистий А. В., Бадзян В. Й. Гімнастика з методикою викладання. Тестові завдання. – Тернопіль.: ТДПУ, 2002. – 40 с.
14. Малець В. І., Желізний М. М., Харченко Т. І., Черняков В. В. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів

- спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. – 68с.
15. Мехоношин С. О. Гімнастика: Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С. О. Мехоношин – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 216 с.
 16. Огніста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів. Навчальний посібник. – Тернопіль: Астон, 2001. – 58 с.
 17. Огністий А. В. Оздоровчі види гімнастики Методичні рекомендації. – Тернопіль.: ТДПУ, 2004. – 52 с.
 18. Огністий А. В., Бадзян В. Й. Стройові вправи в шкільній програмі. Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТДПУ, 1998. – 15 с.
 19. Огністий А. В. Атлас загальнорозвиваючих вправ. – Тернопіль: «ТАЙП», 2014. – 306 с.
 20. Огністий А. В., Власюк Р. А. Основні засоби гімнастики. Навчальний посібник. – Тернопіль: «ТАЙП», 2015. – 241 с.
 21. Огністий А. В., Божик М. В., Власюк Р. А. Теоретико-методичні основи гімнастики. – Тернопіль: «ТАЙП», 2016. – 211 с.
 22. Петрина Р. Л., Бубела О. Ю. Основна гімнастика Навчально-методичний посібник. – Львів.: Українські технології, 2002. – 114 с.
 23. Савченко М. Теорія та методика гімнастики. Навчально-методичний посібник. – Херсон: ХДУ, 2005. – 157 с.
 24. Салямін Ю. М, Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія. Навчальний посібник. – К.: «Олімпійська література». 2010. – 144 с.
 25. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Колекція забавних гімнастических упражненьей: метод. рекомендації. – К.: Олимп. лит., 2013. – 432 с.
 26. Сосіна В. Ю. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – 552 с.
 27. Худолій О. М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків.: Консул, 1998. – 246 с.
 28. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах – 4- вид., випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2008. – Т.1 – 408 с: іл.
 29. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах – 4- вид., випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2008. – Т.2 – 464 с: іл.

30. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.
31. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: Методична розробка для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. – 56 с.

Методичне видання

БАЛАШОВ Дмитро Іванович
БЕРМУДЕС Діана Валеріївна

ГРАФІЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ РУХІВ ТА ВИХІДНИХ ПОЛОЖЕНЬ

Методична розробка для самостійної підготовки
до практичних занять

Для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура

Підписано до друку 18.04.2022 р.
Формат 60×84/16. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 3,78
Ум. фарб.-відб. 3,78. Обл.-вид. арк. 3,43.
Тираж 100 пр. Вид № 6.

Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка
40002. м. Суми, вул. Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.
Зам № 4.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
Серія ДК, № 5050 від 23.02.2016