

САЙКИНА Е.Г.

# СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

(Методические рекомендации)



1964396  
РГПУ им А.И. Герцена  
Фундаментальная  
библиотека

Санкт-Петербург

2017

**Рецензент:** Терехина Р.Н., доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта»

**Сайкина Е.Г. «Строевые упражнения»** - методические рекомендации для студ. учреждений высшего и среднего проф. образования. – СПб.: Арт-Экспресс, 2017.- 30 с.

ISBN 978-5-4391-0339-3

Методические рекомендации к учебной дисциплине «Гимнастика» по теме «Строевые упражнения» разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 49.03.01- «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии» и направлению 44.03.01.- «Педагогическое образование», профиль «Физкультурное образование» (квалификация «бакалавр»). Содержат материалы для студентов, обучающихся в учреждениях высшего и среднего профессионального образования. Пособие также предназначено для слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров, специалистов по физической культуре, инструкторов по фитнесу, тренеров ДЮСШ и др.

ISBN 978-5-4391-0339-3

© Сайкина Е.Г., 2017  
© Арт-Экспресс, оформление, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                          | Стр. |
|----------------------------------------------------------|------|
| <b>Введение</b> .....                                    | 4    |
| 1.Характеристика и классификация строевых упражнений.... | 5    |
| 2.Строевые приемы.....                                   | 7    |
| 3. Построения и перестроения.....                        | 9    |
| 4. Виды ходьбы и бега.....                               | 12   |
| 5. Передвижения (виды фигурной маршировки).....          | 14   |
| 6. Размыкания и смыкания.....                            | 16   |
| 7. Методические указания.....                            | 17   |
| 8. Требования к овладению знаниями.....                  | 21   |
| 9. Учебная практика.....                                 | 22   |
| <b>Контрольный тест</b> .....                            | 26   |
| <b>Литература</b> .....                                  | 30   |