

Лемешева С.Г., Леонова Л.В. Гимнастика. Учебное пособие. – Хабаровск: ДВГАФК. - Ч.1, 2004. – 63 с., ил.

В учебном пособии дается краткий экскурс истории гимнастики, а также раскрывается содержание основного раздела общего курса гимнастики, который призван дать профессионально-педагогические знания, умения и навыки будущему преподавателю физической культуры и тренеру по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности. Данное пособие ориентирует студента в области гимнастической терминологии и способствует овладению знаниями и основными умениями организации занятий физическими упражнениями с использованием основных средств гимнастики – строевых, общеразвивающих и прикладных упражнений.

Пособие адресовано студентам дневной и заочной форм обучения, преподавателям физической культуры, тренерам и слушателям ФПК.

Рецензенты: Касаткина И.В. – доцент кафедры теории и методики гимнастики, плавания и спортивных танцев, к.п.н., Остроушко С. – доцент кафедры физвоспитания ХГАЭиП

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Введение.....	5
Глава 1. История гимнастики.....	6
1.1.Когда и где зародилась гимнастика.....	6
1.2.Гимнастика в дореволюционной России.....	15
1.3.Гимнастика в СССР.....	16
Глава 2. Характеристика гимнастики как одного из массовых средств системы физического воспитания.....	20
2.1. Гимнастика и ее основные задачи.....	20
2.2. Характеристика групп гимнастических упражнений.....	21
2.3. Методы и методические особенности гимнастики.....	25
2.4. Классификация видов гимнастики.....	27
Глава 3. Терминология гимнастики.....	32
3.1. Характеристика терминологии гимнастики.....	32
3.2. Правила гимнастической терминологии.....	33
3.3. Термины гимнастических упражнений.....	38
3.4.Запись гимнастических упражнений.....	48
Глава 4. Строевые упражнения.....	55
4.1 Назначение и особенности строевых упражнений.....	55
4.2. Строевые приемы.....	57
4.3. Методические указания.....	65
Глава 5. Общеразвивающие упражнения.....	67
5.1. Характеристика упражнений.....	67
5.2. Правила подбора общеразвивающих упражнений.....	68
5.3. Классификация упражнений.....	70
5.4. Способы проведения ОРУ при обучении.....	72
5.5. Способы организации занятий при проведении ОРУ.....	74
5.6. Дозировка ОРУ.....	78

Глава 6. Прикладные упражнения.....	79
6.1. Характеристика прикладных упражнений.....	79
6.2. Техника и методика обучения основным упражнениям.....	80
Список рекомендуемой литературы.....	99
Приложение.....	100