

**В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев**

# **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**Учебно-методический комплекс  
по дисциплине «Физическая культура»**

**Москва  
Российский университет дружбы народов  
2012**

ББК 75.6  
Б 90

Утверждено  
РИС Ученого совета  
Российского университета  
дружбы народов

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор *В.М. Шулятьев*,  
доктор биологических наук, профессор *Ю.Л. Кислицын*

**Бурмистров В.Н., Бучнев С.С.**

**Б 90** Атлетическая гимнастика для студентов: Учеб.-метод. комплекс по дисциплине «Физическая культура». – М.: РУДН, 2012. – 170 с.

ISBN 978-5-209-03557-2

Учебно-методический комплекс разработан для проведения учебных занятий со студентами специализации «Атлетическая гимнастика». Он может быть использован также для самостоятельных занятий и организованных занятий студентов как в условиях специализированного зала, так и в общежитии и дома.

Комплекс может быть рекомендован всем желающим для развития физических качеств и укрепления здоровья.

Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

ISBN 978-5-209-03557-2

ББК 75.6

© Бурмистров В.Н., Бучнев С.С., 2012

© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2012

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
<b>I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>	7
1. Цель курса	7
2. Задачи курса	7
3. Требование к уровню освоения содержания курса	8
4. Место курса в системе социогуманитарного образования	9
5. Организация учебного процесса по курсу в системе образования	10
<b>II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА</b>	
<b>ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	13
1. Распределение учебных часов на освоение разделов учебной программы	13
2. Теоретический раздел	14
3. Практический раздел. Комплексы упражнений по атлетической гимнастике	120
4. Методико-практический раздел	142
5. Контрольный раздел	144
5.1. Контрольные вопросы к обязательным лекциям по физической культуре	144
5.2. Контроль общей физической подготовленности студентов	148
5.3. Контроль специальной физической подготовленности студентов	149
5.4. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре	150
5.5. Рейтинговая система оценки студентов по физической культуре	151
6. Технологическая карта выполнения работ студентом специализации «Атлетическая гимнастика»	154
7. Методико-техническое обеспечение учебного процесса	165
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	166