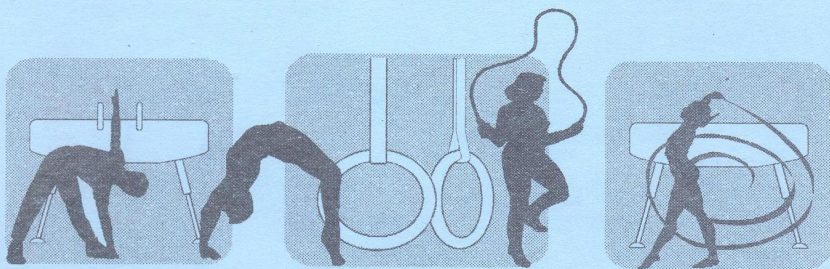


75.62.43  
Г 48

СОКОЛОВСКИЙ Р. В.  
СОКОЛОВСКАЯ Л. В.

# ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ



Учебно-методическое пособие для студентов первого  
курса специальности 033100 "Физическая культура"  
очного и заочного обучения

Сургут 2006

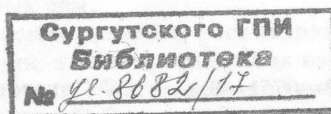
45.62.73  
Г48

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

## ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

*Учебно-методическое пособие  
для студентов первого курса  
специальности 033100 «Физическая культура»  
очного и заочного обучения*



Сургут 2006

ББК 74.200.55

Г 48

*Печатается по решению Редакционно-издательского совета СурГПУ*

**ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ:** Учебно-методическое пособие для студентов первого курса специальности 033100 «Физическая культура» очного и заочного обучения /Сост.: Р.В.Соколовский, Л. В. Соколовская. Шадринск: Издательство ПО «Исеть» — 2006г. — 50 с.

*Рецензенты:*

**Ботяев В. Л.**, кандидат педагогических наук, доцент СурГПУ

**Стрельцов В. А.**, кандидат педагогических наук, доцент СурГПУ

Авторы-составители

**Соколовский Р. В.**

**Соколовская Л. В.**

В учебно-методическом пособии представлен теоретический, практический материал в объеме программы первого курса факультета физической культуры и спорта для самостоятельного изучения.

Теоретическая часть охватывает темы, которые студент обязан освоить в течение первого года обучения. Практический раздел включает в себя технику исполнения и методику обучения, описание приемов и страховку упражнений. Пособие предназначено для студентов факультетов физической культуры и спорта.

ISBN5—7142—0751—3

© Соколовский Р. В. 2006

© Соколовская Л. В. 2006

© Сургутский государственный  
педагогический университет, 2006



## Содержание

Общие указания.....	3
Теория и методика.....	9
Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.....	9
Исторический обзор развития гимнастики.....	9
Гимнастическая терминология.....	10
Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.....	10
Практические занятия.....	11
Учебный материал для женщин и мужчин.....	11
Строевые упражнения.....	11
Общеразвивающие и вольные упражнения.....	12
Прикладные упражнения.....	13
Учебный материал для мужчин.....	14
Акробатика.....	14
Конь с ручками.....	17
Кольца.....	18
Опорные прыжки.....	21
Козел в ширину.....	21
Конь в длину.....	22
Брусья.....	22
Перекладина (низкая).....	25
Учебный материал для женщин.....	28
Брусья разной высоты.....	28
Бревно.....	31
Кольца в каче.....	32
Учебная практика.....	34
Темы контрольных работ.....	37
Литература.....	38