

УДК 796.4
ББК 75.6
Л - 442

Лемешева, С.Г., Леонова, Л.В. Гимнастика: Учебное пособие. – Хабаровск: ДВГАФК. - Ч.2, 2005. – 86 с., ил.

Данное учебное пособие состоит из двух глав. В первой главе представлено подробное описание техники выполнения и методики обучения гимнастическим упражнениям школьной программы. Вторая глава направлена на изучение методических приемов проведения отдельных частей и урока в целом, а также посвящена вопросам, связанным с составлением конспекта урока и действиям преподавателя в процессе подготовки к уроку.

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.В. – доцент кафедры физ.воспитания ХГАЭиП, к.п.н.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Введение.....	4
Глава 1. Методика обучения гимнастическим упражнениям.....	5
1.1.Цель и задачи обучения в гимнастике.....	5
1.2.Характеристика гимнастических упражнений.....	5
1.3.Предпосылки успешности обучения гимнастическим упражнениям.....	7
1.4.Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.....	8
1.5.Этапы обучения гимнастическим упражнениям.....	10
1.6.Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.....	14
1.7. Помощь и страховка.....	17
1.8.Методика исправления ошибок.....	19
1.9.Методика обучения конкретным упражнениям.....	20
Глава 2. Урок гимнастики.....	63
2.1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики.....	63
2.2.Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм на уроках гимнастики.....	66
2.3. Методика проведения отдельных частей урока гимнастики.....	69
2.3.1. Подготовительная часть урока.....	69
2.3.2. Основная часть урока.....	74
2.3.3. Заключительная часть урока.....	78
Литература.....	80
Приложение.....	81