

УДК 613.71  
М 50

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор Е. Е. Биндусов,  
кандидат педагогических наук, профессор Т. С. Лисицкая

**Менхин, А. В.**

М50 Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие / А. В. Менхин. – М. : Физическая культура, 2007. – 160 с.  
ISBN 978-5-9746-0089-0

В предлагаемом учебном пособии рассматривается проблема оздоровления населения, представлены средства и методы оздоровительной физической культуры, частные вопросы учебной дисциплины «Оздоровительная гимнастика». Материал соответствует учебному плану по специальностям 032101 – Физическая культура и спорт и 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Учебное пособие адресовано специалистам по оздоровительным видам гимнастики, учащимся средних и высших физкультурных учебных заведений, а также может быть рекомендовано инструкторам физкультурно-оздоровительных комплексов и фитнес-центров.

УДК 613.71

ISBN 978-5-9746-0089-0

© ООО Издательство «Физическая культура», 2007  
© Менхин А. В., 2007

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	7
Глава 2. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ .....	26
Глава 3. РАЗНОВИДНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	43
3.1. Группа традиционно-базовых видов .....	43
3.2. Группа видов комплексного воздействия .....	69
3.3. Группа функционально-ориентированных видов ...	96
3.4. Малые формы и частные методики .....	118
Заключение .....	134
Библиографический список.....	146