

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого

**В.В. Борисова**

**Т.А. Шестакова**

**Гимнастика: ритмическая гимнастика**

**Учебно-методическое пособие**  
*по дисциплине «Физическая культура (гимнастика)»*  
*для бакалавров факультета естественных наук, физической культуры и туризма,*  
*преподавателей, учителей физической культуры, педагогов по физическому*  
*воспитанию в ДОУ*

**Тула-2011**

**Борисова В.В., Шестакова Т.А.** Гимнастика: ритмическая гимнастика: Учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура (гимнастика)» для бакалавров факультета естественных наук, физической культуры и туризма, преподавателей, учителей физической культуры, педагогов по физическому воспитанию в ДОУ/ В. В. Борисова.– Тула: 2011.

В учебно-методическом пособии раскрывается роль ритмической гимнастики как средства физического воспитания дошкольников, школьников, студентов. Дается классификация форм и средств, примерная структура урока и последовательность упражнений ритмической гимнастики. Приведен большой каталог упражнений различной направленности.

Учебно-методическое пособие предназначено бакалаврам факультета естественных наук, физической культуры и туризма, преподавателям, учителям физической культуры, педагогам по физическому воспитанию в ДОУ, а также может быть полезно специалистам в области физического воспитания.

---

---

## ***ПРЕДИСЛОВИЕ***

Одним из видов массовых форм занятий физической культурой является гимнастика. Большое разнообразие видов гимнастики дает возможность занимающимся выбрать тот вид, который отвечает их запросам, интересам.

Сегодня значительно возросла потребность в бакалаврах, способных с высоким качеством осуществлять работу именно физкультурно-оздоровительного характера. Она может быть удовлетворена только при соответствующем научно-методическом обеспечении процесса их подготовки. В связи с этим нами была предпринята попытка создания серии методических рекомендаций и пособий по оздоровительным видам гимнастики.

Мы открываем данное направление с учебно-методического пособия по ритмической гимнастике (Р.Г.), которая реализуется в рамках курса «Физическая культура (Гимнастика)» на факультете естественных наук, физической культуры и туризма.

Цель настоящего пособия состоит в том, чтобы оказать методическую помощь студентам, учителям общеобразовательных школ, руководителям кружков и секций Р.Г. в использовании средств и организации занятий.