

Гимнастика : учебник для вузов / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. - М. : Академия , 2008. - 448 с. : ил. – ISBN 978-5-7695-4805-5.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Часть первая. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ.....	5
Глава 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.....	5
1.1. Задачи и методические особенности гимнастики.....	5
1.2. Классификация видов гимнастики	8
1.3. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина	14
Глава 2. Исторический обзор развития гимнастики	16
2.1. Закономерности развития гимнастики	16
2.2. Гимнастика у древних народов	17
2.3. Гимнастика в Средневековье.....	24
2.4. Гимнастика в эпоху Возрождения.....	26
2.5. Гимнастика в Новое время.....	27
2.6. Возникновение национальных систем гимнастики.....	29
2.7. Развитие гимнастики во второй половине XIX — начале XX века	34
2.8. Гимнастика в дореволюционной России.....	36
2.9. Развитие гимнастики в России после 1917 г.....	43
2.10. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики	55
Глава 3. Терминология гимнастики	57
3.1. Характеристика гимнастической терминологии.....	57
3.2. Правила гимнастической терминологии.....	58
3.3. Запись гимнастических упражнений.....	61
3.4. Правила записи обще развивающих упражнений	65
3.5. Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.....	74
Глава 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	84
4.1. Причины травматизма и способы его предупреждения.....	84
4.2. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика	87
4.3. Требования к местам проведения занятий.....	88
4.4. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма...91	
4.5. Обучение приемам страховки и помощи.....	93
4.6. Врачебный контроль и самоконтроль.....	94
Глава 5. Основы техники гимнастических упражнений.....	97
5.1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе .97	
5.2. Статические упражнения.....	102
5.3. Динамические упражнения.....	105
5.4. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.....	121

Глава 6. Основы обучения гимнастическим упражнениям	122
6.1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям	122
6.2. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов	125
6.3. Обучение гимнастическим упражнениям	136
6.4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям.....	147
6.5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям	149
Глава 7. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование	154
7.1. Физкультурные залы и их оборудование	154
7.2. Многокомплексные гимнастические снаряды	158
7.3. Гимнастические площадки и их оборудование.....	160
7.4. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе	162
Глава 8. Научная работа по гимнастике	164
8.1. Научная работа учителя физической культуры.....	164
8.2. Гимнастика как научная дисциплина	165
8.3. Вопросы гимнастики, требующие исследований.....	166
8.4. Выбор темы для исследования.....	170
8.5. Научная проблема, проблемность исследуемого вопроса.....	171
8.6. Гипотеза.....	175
8.7. Цель и задачи исследования	181
8.8. Методы исследования	181
8.9. Анализ и обобщение опыта передовой практики и литературных данных	182
8.10. Педагогическое наблюдение.....	184
8.11. Анкетирование, интервью, беседа	186
8.12. Индуктивный и дедуктивный методы	187
8.13. Педагогический эксперимент	187
8.14. Формулирование выводов и предложений. Подведение итогов исследования	189
8.15. Оформление научного труда	191
8.16. Требования, предъявляемые к языку и стилю	193
Часть вторая. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ	196
Глава 9. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения	196
9.1. Строевые упражнения	196
9.2. Общеразвивающие упражнения	205
9.3. Прикладные упражнения	211
Глава 10. Упражнения гимнастического многоборья	224
10.1. Вольные упражнения.....	224
10.2. Упражнения на коне.....	230
10.3. Упражнения на кольцах.....	236
10.4. Опорные прыжки	246
10.5. Упражнения на брусках	258

10.6. Упражнения на перекладине.....	271
10.7. Упражнения на брусьях разной высоты	283
10.8. Упражнения на гимнастическом бревне.....	288
Глава 11. Акробатические упражнения	294
11.1. Характеристика и назначение акробатических упражнений.....	294
11.2. Обучение основным акробатическим упражнениям	297
Глава 12. Упражнения художественной и ритмической гимнастики	311
12.1. Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики	311
12.2. Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики	320
Глава 13. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	331
Глава 14. Слово педагога в комплексе средств гимнастики.....	335
Часть третья. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ	340
Глава 15. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	340
15.1. Урок гимнастики в школе.....	340
15.2. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп	355
15.3. Массовые гимнастические выступления.....	358
Глава 16. Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью	361
16.1. Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся.....	361
16.2. Изучение и развитие способностей у гимнастов	362
16.3. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью	383
Глава 17. Основы спортивной тренировки юных гимнастов	386
17.1. Спортивная тренировка.....	386
17.2. Этапы спортивной тренировки.....	388
17.3. Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов.....	393
17.4. Принципы спортивной тренировки гимнастов	397
17.5. Путь к высокому спортивному мастерству.....	398
Глава 18. Планирование и учет работы по гимнастике	399
18.1. Структура тренировочного процесса.....	400
18.2. Учет результатов учебно-тренировочной работы	404
Глава 19. Организация и проведение соревнований по гимнастике.....	404
19.1. Педагогическое и агитационное значение соревнований.....	404
19.2. Виды и характеристика соревнований	406
19.3. Документы, необходимые для проведения соревнований	407
19.4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	413
19.5. Подготовка и проведение соревнований	414
19.6. Судейство соревнований.....	415
19.7. Особенности проведения массовых соревнований	417
19.8. Подготовка судей по гимнастике.....	419
Глава 20. Методическая подготовка учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики	419
20.1. Методическая подготовка студентов на занятиях по гимнастике	419

20.2. Основы методического мастерства учителя физической культуры (педагога-тренера) в области гимнастики	421
Приложение	427
Краткий словарь гимнастических терминов	427
Конспект урока № 28 для VI класса	433