

Введение	3
----------------	---

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ

Глава 1. Характеристика гимнастики	5
---	----------

1.1. Место гимнастики в системе физического воспитания	5
1.2. Общие и частные задачи гимнастики	8
1.3. Историческая справка.....	10
1.4. Виды гимнастики и их классификация	16
1.4.1. Оздоровительные виды гимнастики	17
1.4.2. Образовательно-развивающие виды гимнастики	21
1.4.3. Спортивные виды гимнастики	24
1.5. Гимнастические залы и их оборудование	29
1.5.1. Гимнастические залы	29
1.5.2. Гимнастическое оборудование и инвентарь.....	30
1.6. Использование музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой	33
1.6.1. Роль и значение музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой	33
1.6.2. Построение музыкального произведения (фразировка)	36
1.6.3. Составление упражнений	37
1.6.4. Проведение различных упражнений с музыкальным сопровождением.....	37
1.7. Основы обучения гимнастическим упражнениям	39
1.8. Общие основы техники гимнастических упражнений	50
1.9. Меры обеспечения безопасности на занятиях гимнастикой	54

Глава 2. Гимнастическая терминология.....	58
--	-----------

2.1. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.....	59
2.2. Система терминов, применяемых в гимнастике	60
2.3. Правила гимнастической терминологии и формы записи упражнений	61
2.3.1. Правила гимнастической терминологии	61
2.3.2. Формы записи упражнений	63

ЧАСТЬ II. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Глава 3. Характеристика средств гимнастики	73
---	-----------

3.1. Строевые упражнения.....	73
-------------------------------	----

3.1.1.	Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью строевых упражнений	74
3.1.2.	Классификация строевых упражнений и обучение им	75
3.1.3.	Обучение строевым упражнениям	76
3.2.	Общеразвивающие упражнения	93
3.2.1.	Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений	94
3.2.2.	Классификация общеразвивающих упражнений	94
3.2.3.	Обучение и способы проведения общеразвивающих упражнений	100
3.3.	Прикладные упражнения	128
3.3.1.	Характеристика и основные задачи прикладных упражнений	128
3.3.2.	Классификация прикладных упражнений	129
3.3.3.	Обучение и способы проведения прикладных упражнений	142
3.4.	Упражнения на гимнастических снарядах	147
3.4.1.	Характеристика, основные задачи, решаемые с помощью упражнений на снарядах	147
3.4.2.	Классификация упражнений на снарядах	148
3.4.3.	Обучение и способы проведения упражнений на снарядах	152
3.5.	Прыжки	180
3.5.1.	Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью прыжков	180
3.5.2.	Классификация прыжков	181
3.5.3.	Обучение и способы проведения прыжков	183
3.6.	Акробатические упражнения и прыжки на батуте	195
3.6.1.	Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью акробатических упражнений	195
3.6.2.	Классификация акробатических упражнений	196
3.6.3.	Обучение и способы проведения акробатических упражнений	196
3.7.	Вольные упражнения	205
3.7.1.	Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью вольных упражнений	205
3.7.2.	Классификация средств вольных упражнений	206
3.7.3.	Обучение вольным упражнениям	207
3.8.	Упражнения художественной гимнастики	207
3.8.1.	Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью упражнений художественной гимнастики	207
3.8.2.	Классификация упражнений художественной гимнастики	208
3.8.3.	Обучение и способы проведения упражнений художественной гимнастики	209
3.9.	Упражнения аэробики	215
3.9.1.	Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью упражнений аэробики	215

ЧАСТЬ III. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Глава 4. Формы занятий гимнастикой	225
4.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой.....	225
4.2. Урок — основная форма организации занятий.....	228
4.2.1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики.....	228
4.2.2. Методика проведения урока гимнастики.....	231
4.3. Подготовка педагога к проведению урока и разработка документов планирования.....	238
Глава 5. Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами	254
5.1. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий с дошкольниками.....	254
5.2. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика проведения занятий в школе, учреждениях общего и профессионального образования.....	259
5.3. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий для оздоровительной и рекреационной деятельности взрослого населения	271
Глава 6. Организация спортивно-массовых гимнастических праздников	274
6.1. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции.....	274
6.2. Формы спортивных праздников и выступлений.....	275
6.3. Выразительные средства спортивно-массовых гимнастических праздников.....	276
Список литературы.....	280