



Министерство образования Республики Беларусь
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

Н. Л. Мальшева, С. С. Огородников

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

*Учебно-методическое пособие
(с электронным приложением)*

Минск
БГПУ
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Перечень сокращений и условных обозначений к главе 1.....	5
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ	6
1.1. Физкультурно-оздоровительные задачи, решаемые при проведении занятий с использованием оздоровительных направлений гимнастики.....	6
1.2. Классификация основных видов гимнастики.....	9
1.3. Классификация оздоровительных направлений гимнастики	9
1.4. Учет особенностей женского организма при проведении занятий оздоровительной гимнастикой.....	10
1.5. Классификация средств оздоровительной гимнастики	18
1.6. Врачебно-педагогический контроль и противопоказания к занятиям оздоровительной гимнастикой.....	19
1.7. Требования к подготовке специалиста, работающего с использованием оздоровительных направлений гимнастики.....	22
1.8. Содержание и методика проведения занятий оздоровительной гимнастикой	27
1.8.1. Базовые движения ногами.....	27
1.8.2. Разновидности движений ногами	28
1.8.3. Положения рук	33
1.8.4. Основные виды перемещений.....	37
1.8.5. Терминология при проведении занятий оздоровительной гимнастикой и примерный видеоматериал с описанием упражнений для студентов БГПУ	38
1.8.6. Видеоматериалы (учебные практики), включающие комплекс ритмической гимнастики и степ-гимнастики для учащихся	42
1.8.7. Символы-жесты, используемые при проведении занятий оздоровительной гимнастикой	43
1.8.8. Методы и методические приемы при обучении на занятиях оздоровительной гимнастикой	44

2. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	51
2.1. Классификация средств занятий ритмической гимнастикой	51
2.2. Структура и содержание занятий ритмической гимнастикой.....	53
2.3. Контроль физического состояния на занятиях ритмической гимнастикой.....	57
2.3.1. <i>Методические рекомендации по контролю за физическим состоянием на занятиях ритмической гимнастикой</i>	58
2.3.2. <i>Критерии оценки физического развития при занятиях ритмической гимнастикой</i>	59
2.3.3. <i>Критерии оценки функциональных возможностей при занятиях ритмической гимнастикой</i>	63
2.3.4. <i>Критерии оценки физической подготовленности при занятиях ритмической гимнастикой</i>	65
3. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	70
3.1. Классификация средств партерной гимнастики	70
3.2. Структура и содержание занятий с использованием партерной гимнастики.	77
3.3. Методика повышения уровня физической подготовленности с использованием средств партерной гимнастики	81
3.4. Практический материал	89
4. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	93
4.1. Структура и содержание занятий фитбол-гимнастикой	93
4.2. Классификация упражнений фитбол-гимнастики.....	95
4.3. Практический материал.....	101
4.3.1. <i>Комплекс фитбол-гимнастики № 1</i>	101
4.3.2. <i>Комплекс фитбол-гимнастики № 2</i>	106
4.3.3. <i>Комплекс фитбол-гимнастики № 3</i>	111