

74.2
Б 91

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

С. Ф. Бурухин

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ГИМНАСТИКА

3-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ
ПРОГРАММАМ
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ

Юрайт
МОДЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

С. Ф. Бурухин

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ГИМНАСТИКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА



3-е издание, исправленное и дополненное

*Рекомендовано Министерством образования и науки
Российской Федерации в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений, обучающихся
по специальности «Физическая культура и спорт»*

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2016

УДК 796(075.8)
ББК 74.267.5я73
Б91

Автор:

Бурухин Сергей Федорович — доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры Ярославского государственного педагогического университета имени К. Д. Ушинского, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации.

Рецензенты:

Кабачков В. А. — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, руководитель управления массовой физической культуры Федерального научного центра физической культуры и спорта;

Жуков М. Н. — профессор, доктор педагогических наук, профессор Ярославского государственного педагогического университета имени К. Д. Ушинского.

Бурухин, С. Ф.

Б91 Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 240 с. — Серия : Университеты России.

ISBN 978-5-9916-9716-3

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

В учебном пособии раскрываются основные вопросы теории и методики обучения гимнастическим упражнениям. Представлены гимнастические комбинации, отдельные элементы в акробатике и на гимнастических снарядах, предусмотренных комплексной программой физического воспитания для учащихся I—XI классов общеобразовательной школы. Основное внимание уделяется уроку физической культуры с гимнастической направленностью. Читателю предлагаются примерные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, вольные упражнения, строевые композиции и методика проведения специальных упражнений с нестандартным гимнастическим оборудованием.

Для студентов факультетов физической культуры, учителей общеобразовательных школ, преподавателей физической культуры педагогических колледжей, училищ и высших учебных заведений.

УДК 796(075.8)
ББК 74.267.5я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Бурухин С. Ф., 2006
© Бурухин С. Ф., 2016, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2016

ISBN 978-5-9916-9716-3

Оглавление

От автора	4
Предисловие	7
Глава 1. Физическое воспитание и гимнастическая подготовка молодежи в России и за рубежом на разных этапах истории.....	9
1.1. Основы гимнастической подготовки и пути развития отечественного физического воспитания.....	15
Глава 2. Характерные особенности, задачи, организация и содержание занятий на уроках гимнастики в школе	18
2.1. Урок гимнастики в школе: его структура, форма и особенности проведения.....	25
Глава 3. Содержание программы для учащихся I–XI классов общеобразовательной школы и методика обучения основным гимнастическим элементам и упражнениям	30
3.1. Учебный материал I–IV классов.....	32
3.2. Учебный материал V–IX классов	71
3.3. Учебным материал X–XI класса	145
Глава 4. Использование нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в школе	191
Заключение	206
Рекомендуемая литература	208
Приложение 1	210
Приложение 2	215
Приложение 3	232
Приложение 4	239