

74.2  
Б 81

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ГИМНАСТИКА

С. Ф. Бурухин

3-е издание



УМО СПО рекомендует

**Юрайт**  
Издательство  
biblio-online.ru



С. Ф. Бурухин

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ГИМНАСТИКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СПО

3-е издание, исправленное и дополненное



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом среднего профессионального образования в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования*

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва • Юрайт • 2017

УДК 796(075.32)  
ББК 74.267.5я723  
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 СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — Серия : Профессиональное образование.

ISBN 978-5-534-03188-1

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.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным требованиям.

*Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, учителей общеобразовательных школ, преподавателей физической культуры педагогических колледжей, училищ и высших учебных заведений.*

УДК 796(075.32)  
ББК 74.267.5я723



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».

ISBN 978-5-534-03188-1

© Бурухин С. Ф., 2006  
© Бурухин С. Ф., 2016, с изменениями  
© ООО «Издательство Юрайт», 2017

# Оглавление

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