

Содержание

Предисловие 3

Раздел 1. Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания 4

Краткая характеристика гимнастики 4

Организационно-методические основы проведения занятий по гимнастике во второй половине дня 5

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятий 14

Материально-техническая оснащённость занятий 14

Способы организации деятельности, занимающихся на занятиях 16

Причины и предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике 19

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Гимнастика» примерной программы 22

Раздел 2. Обучение учащихся акробатическим и гимнастическим упражнениям во второй половине дня 23

Акробатика	23
Начальная школа	23
Основная школа	30
Средняя школа	43
Гимнастика	49
Начальная школа	49
Основная школа	58
Средняя школа	72
Словарь терминов и определений	78