

СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ СЛЕДОВАТЕЛЕЙ

ГИМНАСТИКА

Учебно-методическое пособие

Москва – 2020

УДК 796.41

ББК 75.6

Г 48

Г 48 Гимнастика: учебно-методическое пособие / [В.В. Чмыхов, В.Л. Рыбальченко, И.Ю. Уфимцев] – М.: Московская академия Следственного комитета Российской Федерации, 2020. – 73 с.

Авторы-составители:

Чмыхов Вячеслав Валерьевич, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической и специальной подготовки;

Рыбальченко Владимир Леонидович, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доцент, преподаватель кафедры физической и специальной подготовки;

Уфимцев Игорь Юрьевич, преподаватель кафедры физической и специальной подготовки.

Рецензенты:

Пестов Виктор Владимирович, главный тренер Вооруженных Сил Российской Федерации по гимнастике, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Мастер спорта СССР.

Собина Владимир Абрамович, ректор Московского государственного института индустрии туризма им. Ю.А. Синкевича, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для обучающихся факультета подготовки следователей по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности». Оно может быть использовано для повышения общекультурного уровня и систематизации знаний в области физической культуры и спорта.

В учебно-методическом пособии «Гимнастика» изложена история развития гимнастики, а также основные виды гимнастики. Даны требования к технике безопасности, профилактика травматических повреждений. Рассмотрены виды самостоятельных занятий и способы восстановления после них.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение	4
1. История развития гимнастики	5
2. Отечественная гимнастика	7
3. Виды гимнастики	15
4. Гимнастическая методика развития физических качеств	21
5. Требования безопасности	26
6. Врачебный контроль и самоконтроль	30
7. Гимнастика – раздел учебной дисциплины «Физическая подготовка»	32
8. Методика обучения гимнастическим элементам	37
9. Планирование и учет	44
10. Здоровый образ жизни и самостоятельная физическая тренировка	49
11. Реабилитация и восстановление после физических нагрузок	54
Заключение	68
Список литературы	71

ГИМНАСТИКА

Учебно-методическое пособие

Авторы-составители:

*Чмыхов Вячеслав Валерьевич
Рыбальченко Владимир Леонидович
Уфимцев Игорь Юрьевич*

В авторской редакции

Формат 60x90 1/16
Усл. печ. л. 4,56
Тираж 100 экз.
Печать офсетная
Компьютерная верстка,
техническое редактирование, печать – Саркисян А.Ж.
Подписано в печать: 14.12.2020
Заказ № 277