



С Праздником!

День

ГИМНАСТИКИ!

Ежегодно российский день гимнастики выпадает на последний субботний день октября. Эта традиция зародилась ровно 20 лет назад.

Первые соревнования по гимнастике состоялись в России в 1885 году. В олимпийскую программу данный вид спорта был включен в 1896 году, а с 1903 года стали организовываться чемпионаты мира.

День художественной гимнастики берёт начало в 1999 году. Федерация, объединяющая представителей данного вида спорта, выступила с инициативой по созданию праздника. Идея получила широкую поддержку. Цель мероприятия – популяризация направления, привлечение внимания общественности к достижениям и проблемам сферы. Оно призывает правительство финансировать соревнования, детские секции, оказывать поддержку на международном уровне.

***Настоящие чемпионы –
это те, кто, проиграв
один матч, в следующем
выходят и доказывают,
что чего-то стоят.***

Л. Н. Толстой

***Гимнастика есть
целительная
часть медицины.***

Платон

ГИМНАСТИКА

3-е издание

Учебник



Педагогические
специальности

В учебнике рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, в частности основы техники гимнастических упражнений, основы обучения гимнастическим упражнениям, предупреждение травматизма, основные средства гимнастики, формы организации занятий и др.; специальные главы посвящены истории развития гимнастики, организации и проведению соревнований, научной работе по гимнастике.

Книга может представлять интерес также для преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

высшее

образование

В.М. Баршай, В.Н. Курысь,
И.Б. Павлов

ГИМНАСТИКА



В учебнике рассматриваются основные вопросы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины предметной подготовки студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура", освещены вопросы организации и проведения обучения гимнастическим упражнениям и предупреждения травматизма на уроках физической культуры в школе, раскрыты основные средства гимнастики.

Высшее профессиональное образование

Учебник

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Под редакцией
М. Л. Журавина,
Е. Г. Сайкиной

8-е издание



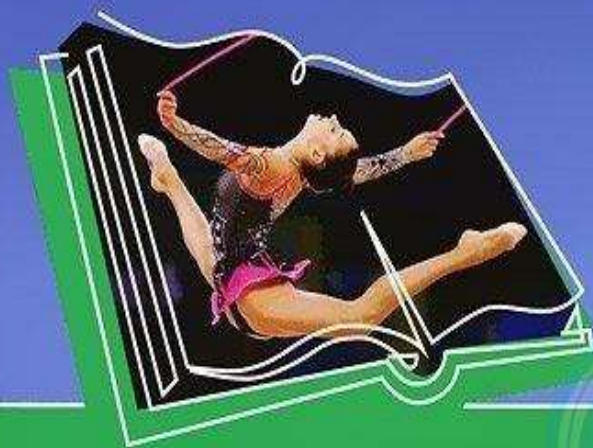
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



БАКАЛАВРИАТ

В учебнике рассматриваются вопросы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, в частности техника выполнения гимнастических упражнений, основные средства гимнастики, формы организации занятий и др. Специальные главы посвящены истории развития гимнастики, организации и проведению соревнований.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА ГИМНАСТИКА



БАКАЛАВРИАТ

История возникновения и развития гимнастики как специфичной формы физического воспитания и классификация видов занятий гимнастикой.

Рассмотрены средства и особенности проведения разных форм занятий гимнастикой. Раскрыты положения теории и методики гимнастики в свете требований к специалистам физической культуры согласно федеральному государственному образовательному стандарту.



Алина Маратовна Кабаева - прославленная российская спортсменка: Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике 2004 года, неоднократная чемпионка мира, Европы и России. После завершения спортивной карьеры в 2007 году Алина Кабаева стала депутатом Государственной думы от партии "Единая Россия".



Лариса Семёновна Латынина
это звезда мировой
гимнастики. За свою жизнь
завоевала 18 олимпийских
медалей, из которых 9
золотых, 5 серебряных, 4
бронзовых. Заслуженный
мастер спорта, заслуженный
тренер СССР. Абсолютная
чемпионка Олимпийских игр
1956 и 1960 годах.



Физкультура для всей семьи

Воспитание человека, воспитание гражданина начинается в семье. С рождения ребенка мамы и папы, бабушки и дедушки окружают его вниманием и заботой. И важно не только научить детей доброте и честности, преподать им уроки нравственности, но и привить интерес к физкультуре, сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Прежде всего — собственным примером. В книге вы найдете рекомендации специалистов, как организовать занятия физкультурой в семье, как вовлечь в них всех — от мала до велика, какой вид двигательной активности выбрать.

Книга рассчитана на массового читателя.



ПОСОВЕТУЙТЕ, ДОКТОР!

Михаил Щетинин

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

А.Н.Стрельниковой

Обновленное издание с дополнениями автора



Уникальная российская методика, не имеющая аналогов в мировой медицине. В настоящей книге вы в точности познакомитесь с теми упражнениями, которые уже спасли жизни многим людям и помогают сейчас бороться с болезнями. Дышите по-Стрельниковски -и сохраняйте молодость, здоровье и красоту!

Ю.В. Менхин, А.В. Менхин

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

ВЫСШЕЕ
ОБРАЗОВАНИЕ



В учебнике впервые представлены теоретико-методические основы особой исторически сложившейся области физического воспитания — оздоровительной гимнастики, имеющей многочисленные организационные формы, виды оздоровительно-кондиционной и оздоровительно-спортивной направленности, а также группы эффективных оздоровительных средств и оригинальные методы их применения.

Гимнастика – популярный и красивый вид спорта. Древнегреческий философ Платон признавал ее искусством. Гиппократ, для сохранения работоспособности, здоровья и полноценной жизни, рекомендовал включить гимнастические упражнения в повседневный быт. Они развивают чувство красоты и помогают человеку выработать гибкость, быстроту движений, равновесие, ловкость и силу. День гимнастики Россия стала отмечать с 1999 года. Важная цель праздника – привлечение людей к спортивным занятиям. Ведь гимнастика необходима каждому человеку.