

Гимнастика и атлетическая подготовка

Учебник для курсантов и слушателей института. Спб: ВИФК, 1996. – С.386.

Учебник подготовлен Товтом В.А. и коллективом авторов под редакцией В.И.Силина, Н.Г.Лутченко. Он предназначен для курсантов и слушателей института физической культуры. Также может быть использовано для научно-педагогических работников и студентов высших учебных заведений.

В учебнике объясняется связь между двумя видами физического подготовки: гимнастической и атлетической. Представлена целостная система гимнастического и атлетического воспитания курсантов и слушателей. Указаны основные формы физического воспитания, в которых используются средства гимнастики и атлетической подготовки. Имеется содержательная информация по организации теоретической, методической и практической подготовки в процессе освоения учебной дисциплины «Гимнастика и атлетическая подготовка». Дана целевая установка для занятий по гимнастике и атлетической подготовке, структура и содержание основных форм занятий, их организация и методика проведения. Показаны возможности гимнастики и атлетической подготовки в решении проблемы развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Определены требования к контролю и оценке успеваемости курсантов и слушателей.

Также в пособии изложены общие вопросы теории и практики гимнастики, как вида спорта и средства физического воспитания. К содержанию включены наиболее популярные гимнастические и атлетические упражнения. Представленная система проведения спортивных тренировок, их последовательность, структура и содержание. Обоснованы организационные и методические рекомендации проведения соревнований общедоступной массовой гимнастики.

Учебник состоит из 7 разделов и приложений. Издан учебник типографией Военного дважды Краснознаменного института физической культуры в Санкт-Петербурге.