

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Общеуниверситетская кафедра физической культуры и спорта

ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

КАЗАНЬ 2024

УДК 796.41(075.8)

ББК 75.6я73

П75

*Печатается по рекомендации
общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта
Казанского (Приволжского) федерального университета
(протокол № 11 от 4 июня 2024 г.)*

Авторы:

старший преподаватель общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ **Л.М. Никитина**;
старший преподаватель общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ **Ф.Ф. Сабирзянова**;
старший преподаватель общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ **В.И. Петрова**;
преподаватель общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ **Е.Б. Фомина**

Рецензенты:

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического
воспитания КГЭУ **Н.В. Васенков**;
кандидат биологических наук, доцент КФУ **А.С. Шалавина**

Прикладная гимнастика в вузе: учебно-методическое пособие /
П75 Л.М. Никитина, Ф.Ф. Сабирзянова, В.И. Петрова и др. – Казань:
Издательство казанского университета, 2024. – 60 с.

В данном пособии приводятся объяснения терминов, описание техники гимнастических упражнений, строевые упражнения, последовательность обучения гимнастическим упражнениям в учебной программе, как элементов строевой подготовки, а также методические указания к проведению занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Пособие предназначено для студентов и преподавателей вузов.

УДК 796.41(075.8)

ББК 75.6я73

© Издательство Казанского университета, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Методы обучения гимнастическим упражнениям	10
Строевые упражнения	13
Общеразвивающие упражнения	23
Прикладные упражнения	41
Заключение	50
Литература	53
Приложение	54

Учебное издание

Никитина Лилия Мидхатовна
Сабирзянова Фарида Фаридовна
Петрова Валентина Ивановна
Фомина Елизавета Борисовна

ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 23.09.2024.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура «Times New Roman».

Усл. печ. л. 3,49. Уч.-изд. л. 2,73. Тираж 100 экз. Заказ 72/9.

Отпечатано с готового оригинал-макета в
типографии Издательства Казанского университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужина, 1/37 тел.
(843) 206-52-14 (1704), 206-52-14 (1705)