

А
Министерство образования и науки РФ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Калмыцкий государственный университет»

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

*Методические указания
для студентов профиля «Физкультурное образование»*

Элиста 2012

А

Спортивная гимнастика. Методика обучения: Методические указания для студентов профиля «Физкультурное образование» / Калм. ун-т; Сост.: С.Б. Абушинов, А.П. Кальдинов. – Элиста, 2012. – 15 с.

В учебно-методических указаниях представлены методика обучения, техника выполнения и последовательность обучения комбинаций на гимнастических снарядах. Даны конкретные рекомендации по страховке при выполнении упражнений, указаны типичные ошибки. Приведены комбинации для совершенствования и контрольного урока для юношей и девушек.

Утверждено учебно-методической комиссией факультета педагогического образования и биологии.

Рецензент канд. пед. наук, доцент С.Н. Прошкин

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев	2,0 балла.
2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги	4,0 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом	2,0 балла.
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с.	2,0 балла.

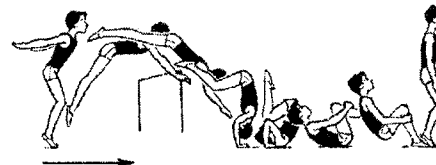
Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек

1. Шагом левой равновесие	3,0 балла.
2. Выпад правой, руки в стороны	1,0 балл.
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед	2,0 балла.
4. Кувырок назад в упор присев	2,0 балла.
5. Прыжок вверх с поворотом кругом	2,0 балла.

Юноши должны освоить кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью и переворот в сторону. Девушки совершенствуют комбинации из ранее освоенных элементов.

Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см

Техника выполнения. Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега.



Последовательность обучения.

1. Повторить из упора присев длинный кувырок вперед.
2. С места кувырок прыжком.
3. С 2–3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увеличивая высоту до 50–70 см.
4. С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия может служить натянутая скакалка, свернутый мат).

Типичные ошибки.

Ошибки такие же, как и при кувырках прыжком без препятствия. В связи с