

К 796.012.61:371.134(075.8)
ББК 75.6
К-88

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор Е.Е.Биндусов
кандидат педагогических наук, профессор Ф.Г.Бурякин

К-88 Кудлин, В. Я. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ : учебно-
методическое пособие для студентов вузов
физической культуры / В. Я. Кудлин, Н. Я. Захарова.
– Малаховка, 2015. – 84 с.

Учебно-методическое пособие содержит: классификацию общеразвивающих упражнений; сведения о терминологии строевых (СУ) и общеразвивающих упражнений (ОРУ), а также графическое изображение различных положений и движений, применяемых на занятиях гимнастикой как в ВУЗах физкультурного профиля, так и в общеобразовательных школах на уроках физического воспитания. Приводятся примеры составления и записи комплексов общеразвивающих упражнений.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», слушателей ФПК физкультурных и педагогических вузов, а также для методистов по педагогической практике.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Кудлин В.Я., Захарова Н.В., 2015.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2015.

Содержание

Введение.....	4
Глава I. Место и роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в гимнастике.....	7
Глава II. Терминология и правила записи ОРУ.....	13
Глава III. Регулирование нагрузки в комплексах ОРУ....	25
Глава IV. Методика составления и выполнения комплексов ОРУ.....	28
Глава V. Обучение ОРУ – составная часть подготовки студента к профессиональной деятельности.....	53
Глава VI. Общая схема перемещения в «вольных упражнениях» и методика разработки (составления) вольных упражнений.....	57
Заключение.....	58
Рекомендуемая литература.....	60