

УДК 796.012.61:371.134 (075.8)

ББК 75.6

К-88

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор **Ю.В. Менхин**,  
кандидат педагогических наук, профессор **Е.Е. Биндусов**

**В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова.** Методика преподавания общеразвивающих упражнений (ОРУ): Учебное пособие. Издание 1., Малаховка: МГАФК, 2007.- 44 с., ил.

Учебное 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 специальности 031101 «Физическая культура и спорт», слушателей ФПК физкультурных и педагогических вузов, а также для методистов по педагогической практике.

*Одобрено учебно-методической комиссией и утверждено Ученым Советом МГАФК  
в качестве учебно-методического пособия*

© В.Я. Кудлин, Н.В. Захарова, 2007

© Московская государственная академия физической культуры, 2007

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
I. Место и роль общеразвивающих упражнений (ОРУ) в гимнастике.....	5
II. Терминология и правила записи ОРУ .....	12
III. Регулирование нагрузки в комплексах ОРУ.....	20
IV. Методика составления и выполнения комплексов ОРУ.....	23
V. Обучение ОРУ - составная часть подготовки студента к профессиональной деятельности.....	38
VI. Заключение.....	41
VII. Рекомендуемая литература для самоподготовки .....	42