

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАЛМЫЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ
НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ**

*Методические рекомендации
к лабораторным занятиям по дисциплине
Спортивно-педагогическое совершенствование
в избранном виде спорта для студентов профиля
«Физкультурное образование»*

Элиста 2013

А

Составители: С.Б.Абушинов, А.П.Кальдинов

Комплексы упражнений на гимнастической стенке: Методические рекомендации к лабораторным занятиям по дисциплине “Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта” / Калм. ун-т; Сост.: С.Б. Абушинов, А.П. Кальдинов. – Элиста, 2013. – 20 с.

В методической разработке подробно освещаются комплексы упражнений для применения их в лабораторных занятиях по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта для студентов профиля «физкультурное образование». Для самостоятельного освоения студентами и преподавателей физической культуры.

Утверждено учебно-методической комиссией факультета педагогического образования и биологии Калмыцкого государственного университета.

Рецензент кандидат пед. наук, доц. В.Д. Бурлыков

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Упражнения для рук плечевого пояса

1. В упоре стоя на расстоянии шага, сгибание и разгибание рук. Сгибая руки, слегка прогибаясь, коснуться стенки грудью. Разгибание рук начинать одновременно с выпрямлением туловища. Упражнение усложняется отдалением от стенки.



2. Прямым телом, стоя на расстоянии 1,5-2 шагов, падением вперед перейти в упор лежа. Рывком, сгибаясь и отталкиваясь руками в и.п.



3. Передвижение на прямых руках в упоре спереди. Повышение опоры ног усложняет упражнение.



4. Сгибание и разгибание рук спереди, одновременно слегка поддерживая туловище на согнутой ноге.



5. Сгибание и разгибание рук, обе ноги на пере клади не. С выпрямлением рук – согнуть ноги, приближая таз к стенке.

