

Технология обучения гимнастическим движениям в начальном периоде спортивного пути гимнасток



Автор: Любавина Галина Михайловна
Тренер - преподаватель по спортивной гимнастике
г.Новодвинск.

**Цель: Формирование системы обучения
гимнастическим движениям**

Зад

***Охр**

***Раз**

д

***Фо**

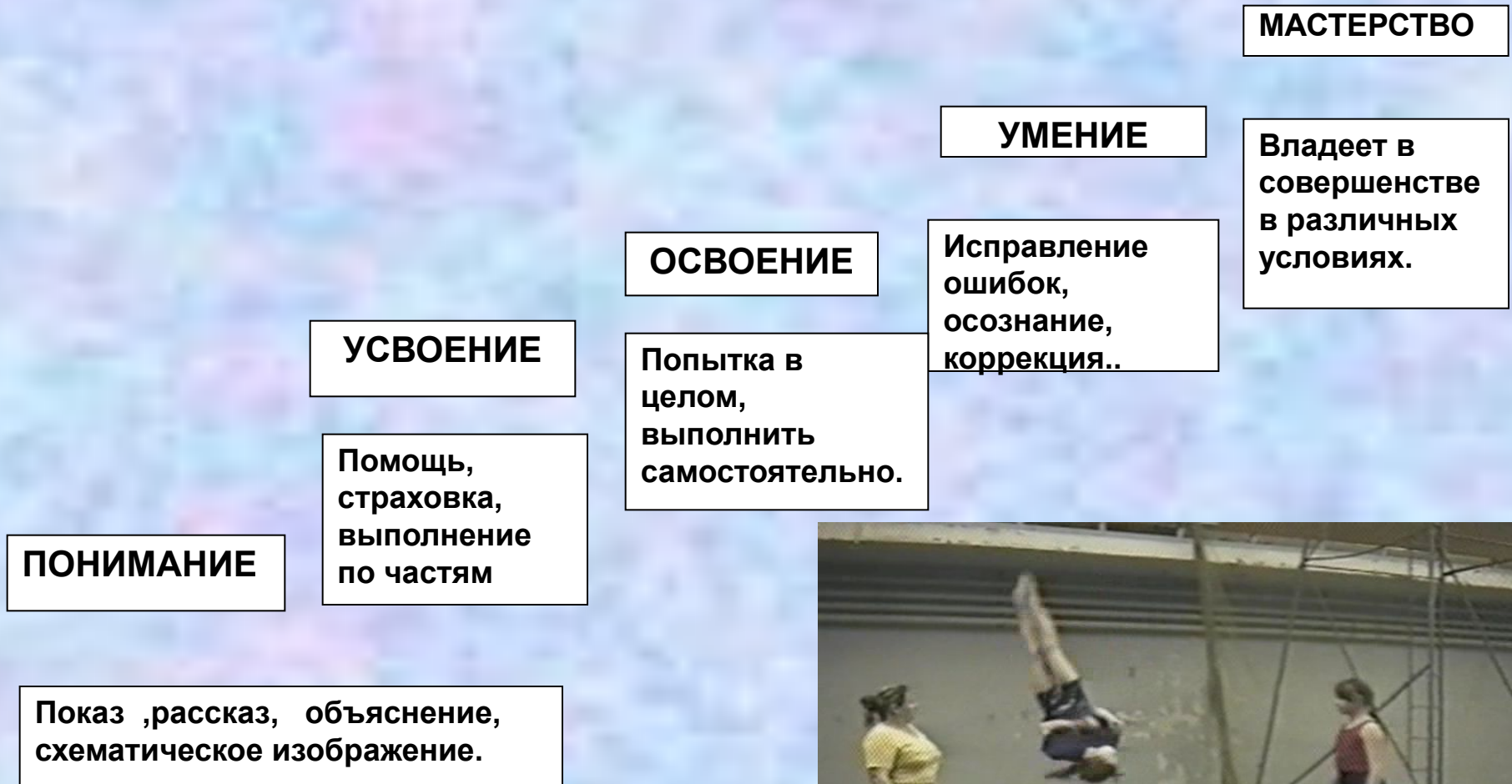
д

***Во**

во



Структура обучения гимнастическим движениям



Психологическая подготовка

- Цель: Воспитание волевых качеств гимнасток.
- Задачи:
 - * Образование коллектива
 - * Выявление темперамента каждого ребёнка.
 - * Регулирование эмоционального состояния.
 - * Обучение алгоритму поведения на соревнованиях.
 - * Аутогенная, идеомоторная тренировка.
 - * Построение собственного поведения на соревнованиях с учётом индивидуальных особенностей.

