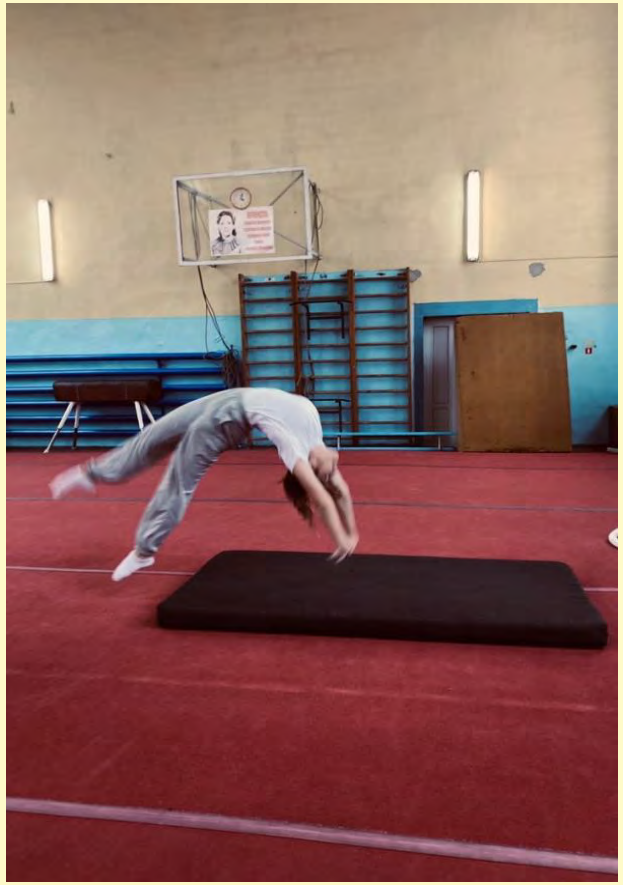
ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

На занятиях по повышению спортивного мастерства ***«Спортивная гимнастика»*** студенты изучают историю развития спортивной гимнастики, методику обучения и тренировки в гимнастике, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по гимнастике, правила соревнований по гимнастике.

За весь период обучения студенты приобретают навыки решения профессиональных задач, современные технологии обучения техники гимнастических упражнений, навыки организации проведения соревнований по спортивной гимнастике.



Акробатические, полуакробатические элементы

В дальнейшем совершенствует свои умения и навыки на таких гимнастических снарядах как: вольные упражнения и акробатика, гимнастическое бревно, разновысокие брусья и опорный прыжок. Мужское отделение: акробатика, брусья, перекладина, гимнастический конь-махи, гимнастические кольца и опорный прыжок.

Студенты разучивают зачётные упражнения на гимнастических снарядах и акробатике, а так же комбинации программы III спортивного разряда. Так же группа повышения спортивного мастерства изучает и совершенствует строевые приёмы, фигурные передвижения и общеразвивающие упражнения.

Гимнастические элементы на перекладине и кольцах

Гимнастические элементы на гимнастическом бревне

Гимнастические элементы на параллельных и разновысоких брусьях

Опорный прыжок через гимнастического коня и козла