

Программа усвоения упражнения «сальто»

Выполнила: Васильева Полина, ФК18-01

Этапы обучения:

1. Усвоение знаний

Тренер:

Даёт общее представление о том, что такое сальто, говорит об обязательных технических составляющих.

Демонстрирует элемент.

Подробно рассказывает о технике выполнения упражнения. Говорит об основных ошибках.
Еще раз демонстрирует элемент.

ВОСПРИЯТИЕ

ОСМЫСЛЕНИЕ

ЗАПОМИНАНИЕ

Ученик:

Внимательно слушает

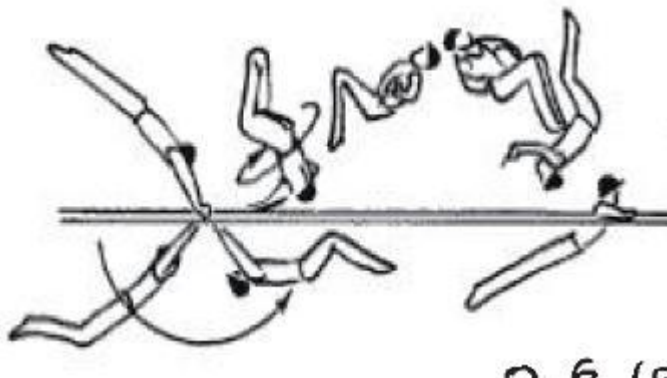
Смотрит,
связывает это с теоретической
основой

Усваивает
информацию

Результаты 1 этапа обучения:

Ученик получил общие сведения об изучаемом элементе, узнал о технике выполнения, основных ошибках, увидел правильное исполнение.

Теперь в любых связках он будет узнавать этот элемент



2. Формирование умений, навыков

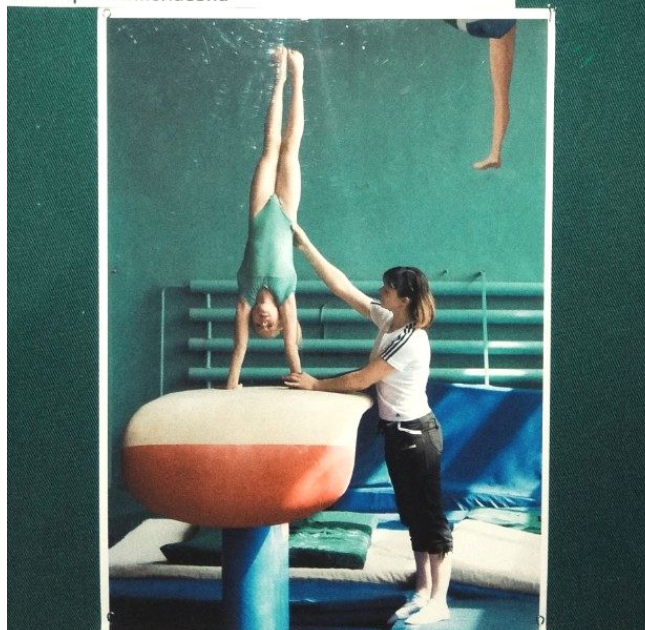
Тренер:

Даёт подводящие упражнения, постепенно увеличивая их сложность. Следит за правильностью исполнения. Даёт облегченные варианты элемента.

Обеспечивает ученика страховкой/страхующим.

Даёт более сложные варианты исполнения.
Следит за техникой

УМЕНИЕ



НАВЫК

Ученик:

Делает подводящие упражнения, слушает замечания тренера, исправляет ошибки.

Выполняет все рекомендации тренера, исправляет ошибки

Результаты 2 этапа обучения:

1. У ученика сформировалось умение – он может самостоятельно выполнить элемент без страховки, но еще не способен делать его в связках. Техника не доведена до идеала
2. У ученика сформировался навык – теперь он может выполнять этот элемент в любой связке, в любой вариации исполнения.

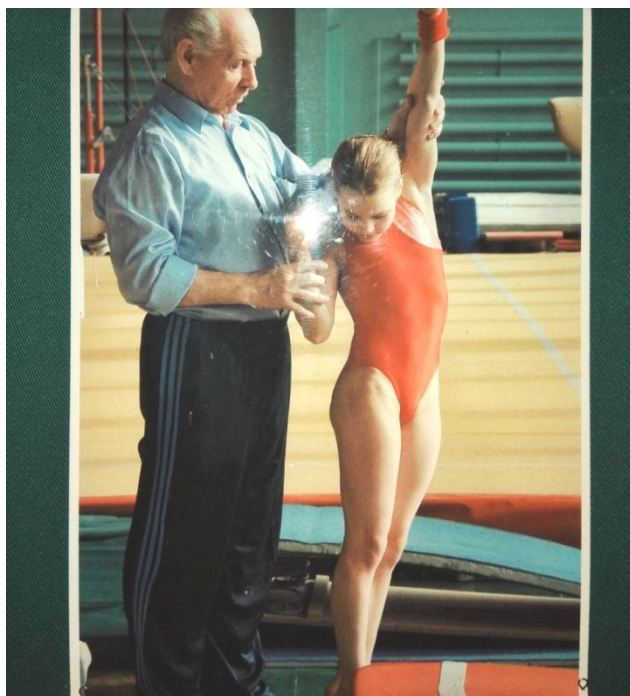
3. Коррекция, систематизация, углубление

Тренер:

Дает различные варианты техники исполнения.

Рассказывает о видоизменениях элемента, объясняет как выполнять .

Исправляет ошибки



Ученик:

Слушает. Выполняет все рекомендации тренера

Результаты 3 этапа обучения:

Ученик овладевает всеми техниками исполнения, знает все разновидности и модификации элемента, может их продемонстрировать.

Глубокие, точные, систематизированные знания

Спасибо за внимание!

