МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по выполнению практических работ
по дисциплине

«**Теория и методика гимнастики**»

для студентов направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
направленность (профиль) «Физическая культура»

2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 Введение

2 Материал практических занятий 1 семестра

3 Материал практических занятий 2 семестра

Материал практических занятий 3 семестра

Материал практических занятий 4 семестра

СОДЕРЖАНИЕ

Дисциплина «Теория и методика гимнастики», наряду с другими дисциплинами предметной подготовки учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров по физической культуре.

Дисциплина представляет собой самостоятельную логически завершенную систему подготовки бакалавров, которая реализуется в форме лекционных, семинарских, практических, обзорно-методических занятиях. и в процессе подготовки студентов.

Работа студентов направлена на изучение и реферирование литературных источников, изучение и составление различной документации, выполнение домашних заданий, проведение исследований, организацию, судейство и участие в соревнованиях.

Индивидуальные занятия студентов включают проблемные задания по изучаемым разделам и темам, оценку степени их усвоения, анализ и обобщение специальной литературы, работу с документами и материалами.

Целью освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования большого разнообразия средств гимнастики с целью направленного воздействия на двигательные, психические и личностные свойства занимающихся, для сохранения и укрепления здоровья. Гармоническое развитие и психофизическая подготовка формирует способности к самостоятельной организация будущей жизнедеятельности, в том числе и профессиональной.

Задачи дисциплины:

- сформировать готовность к профессиональной деятельности к подбору средств, методов и приемов для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, изучения и развития спортивных и профессиональных психомоторных способностей у школьников, юных

спортсменов, учащихся средних и высших учебных заявлений, воспитания их профессионального мастерства;

- выработать командный голос и навыки подачи команд и распоряжений;

- сформировать навыки показа и объяснения техники гимнастических упражнений и их назначения, выбора правильного места для показа и проведения упражнений;

- создать высокую степень владения гимнастической терминологией упражнений и умения терминологически правильной записи вольных упражнений без предметов, с предметами, упражнений на снарядах и акробатических упражнений;

- сформировать навыки и умения оказания помощи и страховки обучаемых, определения причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении гимнастических упражнений;

- сформировать готовность к составлению комплексов упражнений для разнообразных форм гимнастики (урочных и неурочных и др.), для занятий с различным контингентом занимающихся (по возрасту, полу, физической подготовленности и др.);

- развить умения и навыки оценки качества выполнения гимнастических упражнений в соответствии с правилами соревнований гимнастических видов спорта;

- ознакомить с методикой использования технических средств обучения (видеокамера и проектор, средства страховки, музыкальный центр) на занятиях по гимнастике;

- формировать мотивационно-ценностное отношение к гимнастическим упражнениям, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и

профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- содействовать созданию базиса для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической работоспособности ИД-2 УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Демонстрирует знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности В полной мере умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

ПК-5. Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	ИД- ПК-5.1. Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектнымитехнологиями. ПК-5.2 Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области. ПК-5.3. Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.	Имеет базовые по применению форм, методов, средств гимнастики и приемов организации деятельности обучающихся в процессе занятий по гимнастике В достаточной степени сформированы умения определять педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в соответствии с задачами конкретного занятия В достаточной степени сформированы умения использовать педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Тема «Строевые упражнения: строевые действия»

Цель: Овладение выполнением и методикой проведения строевых упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения темы студент должен практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения следующих строевых упражнений: строевые приемы; повороты (на месте, в ходьбе на месте, в передвижении); разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы, изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступом), перестроение поворотом в движении, перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами).

2) Подготовка к учебной практике: отработка навыков: подачи команд (командный голос) и держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию профессиональных навыков управления учащимися.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Строевые упражнения представляют собой совместные **или** одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

ПОСТРОЕНИЯ

Построения действия занимающихся после **команды** преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

ПОСТРОЕНИЕ В ОДНУ ШЕРЕНГУ (рисунок 1).

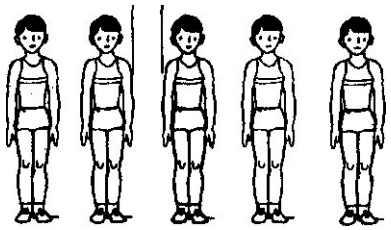


Рисунок 1. Построение в одну шеренгу

Учащиеся строятся в шеренгу по команде учителя *«Становись*/» или по его распоряжению. Учитель становится на определенное место (верхний правый угол зала, площадки); а учащиеся становятся слева от него. Когда направляющий займет свое место рядом с учителем, последний переходит на середину зала (площадки), помогает ученикам взять правильный интервал. В строю дети стоят прямо, плечи развернуты, руки свободно опущены вниз, а полусогнутые кисти прижаты к бедрам, носки ног разведены, пятки сомкнуты. Такое положение называется основной стойкой (рис.1).

ПОСТРОЕНИЕ В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ

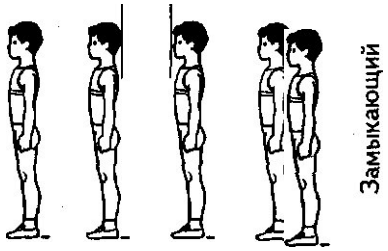


Рис. 2. Построение в колонну по одному.

Учитель подает команду: «В колонну по одному - становись!», и все учащиеся становятся в затылок за учителем. Строить в колонну по одному можно также поворотом налево и направо (рис. 2).

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции

РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ ВПЕРЕД В КОЛОННЕ

По команде «На вытянутые руки - разомкнись!» занимающиеся размыкаются касаясь прямыми руками плеч стоящего впереди (рис. 3).

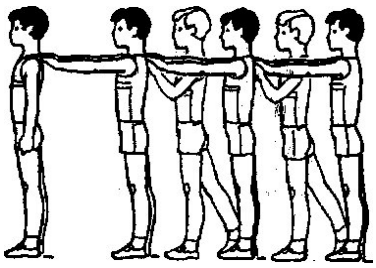


Рис. 3. Размыкание на вытянутые руки вперед в колонне

РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ В СТОРОНЫ В ШЕРЕНГЕ

По команде «Вправо (влево) вытянутые в стороны руки приставными шагами – разомкнись!» ученики размыкаются на нужное расстояние в указанном направлении, поднимая руки в стороны (рис. 4).

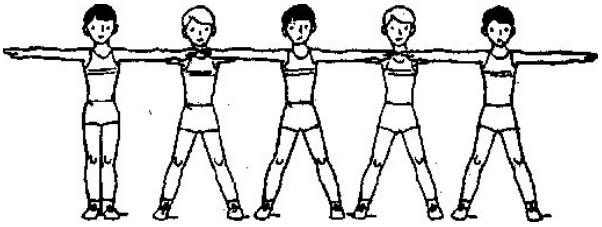


Рис. 4. Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге

ПОВОРОТЫ НАПРАВО И НАЛЕВО ПО РАЗДЕЛЕНИЯМ

Повороты ученики выполняют по команде « *«Напра-во!», «Нале-во!*. Сначала учитель показывает детям, как надо выполнять поворот раздельно, потом предлагает сделать это самостоятельно (рис. 5).

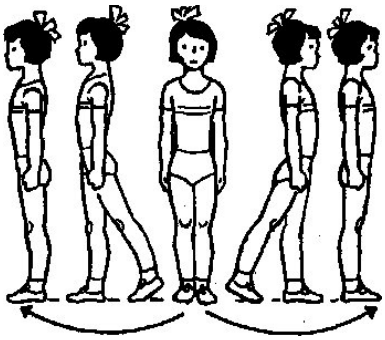


Рис. 5. Повороты направо и налево.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ОДНОГО КРУГА В ДВА

Предварительно произвести расчёт по три. Команда: «В два круга - стройся!» По исполнительной команде первые номера стоят на месте, вторые делают два шага вперёд к центру, третьи - один приставной шаг вправо по кругу. Для обратного перестроения подаётся команда: «В один круг – стройся!». Вторые номера поворачиваются кругом, входят в наружный круг, приставляют ногу и делают поворот кругом, третьи номера делают приставной шаг влево (рис.21).

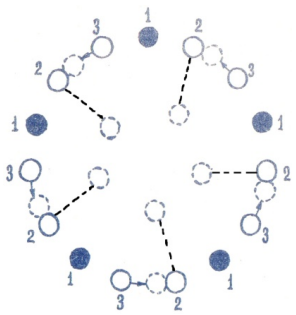


Рис.21. Перестроение из одного круга в два.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ОДНОГО КРУГА В ТРИ

Предварительно произвести расчёт по семь. Команда: «В три круга – стройся!». Четвёртые номера делают шесть шагов, а вторые и шестые по три шага к центру, третьи, пятые и седьмые - полшага вправо. Для обратного перестроения подаётся команда: «В один круг – стройся!» - четвёртые, вторые и шестые номера поворачиваются кругом, выполняют столько же шагов, как при перестроении в три круга, приставляют ногу и поворачиваются кругом; третьи, пятые и седьмые номера выполняют полшага влево. Подсчёт вести «Раз - два» (рис. 22).

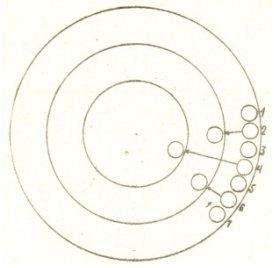


Рис. 22. Перестроение из одного круга в три.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижением различного характера.

ВИДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Строевой шаг - шаг, при котором ногу надо поднимать на высоту 15-20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить её твёрдо на всю ступню); движения руками выполняются вперёд (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом - марш!»

В практике встречается разновидность строевого шага, которая заключается в том, что движения руками выполняются с большой амплитудой - вперёд до высоты плечевого сустава, назад до отказа и слегка наружу (движения ногами остаются те же). Эта разновидность имеет широкое применение во время массовых гимнастических выступлений и торжественных прохождений спортсменов.

Передвижения в строю могут совершаться шагом и бегом. Для этого подаётся соответствующая команда: «Шагом - марш!» или «Бегом - марш!». Движение начинается с левой ноги. Для остановки движения подаётся команда: «Группа - стой!». По предварительной команде («Группа») нога ставится тверже, а по исполнительной («Стой!»), которая подаётся под левую (правую) ногу, надо сделать ещё один шаг правой (левой) ногой и приставить Левую (правую), приняв положение «Смирно!». При ходьбе под музыку для согласования остановки с окончанием музыкальной фразы предварительная команда подаётся на первый счёт, а исполнительная на пятый счёт последней фразы музыкального периода.

Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. Команды:

а) «Шагом - марш!» - подаётся для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

б) «Обычным шагом (бегом) - марш!» - применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении.

Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

Движение на месте - выполняется по команде:

а) «На месте шагом (бегом) - марш!».

б) «Направляющий, на месте!» (подаётся тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая).

в) « На месте!» - по этой команде занимающиеся выполняют ходьбу (бег) на месте до следующей команды.

Переход с движения на месте к передвижению. Команды:

а) «Прямо!» (подаётся под левую ногу) - выполняется шаг правой ногой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд вперёд.

б) «Два (три, четыре и т.д.) шага вперёд (назад, в сторону - марш!».

Для изменения характера передвижения подаются команды: « Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Полный шаг!», «Пол-шага!».

Движение бегом. Команда: «Бегом - марш!». При переходе с движения шагом или под музыку исполнительная команда подаётся под левую ногу, после чего занимающийся пропускают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде « Шагом - марш!». Если музыкального сопровождения нет, команда - « подаётся Марш!» подаётся под правую ногу (см. строевой устав).

«Шаг с носка» - чёткий шаг, при выполнении которого выносимая нога ставится вперёд с носка.

Походный (обычный) шаг - шаг, при котором ногу следует выносить свободно, не оттягивая носка, и ставить её на землю, как при обычной ходьбе; руками делать свободные движения около тела.

При движении походным шагом, если подаётся команда «Смирно!», перейти на строевой шаг.

Со строевого шага, по команде «Вольно!», перейти на походный шаг.

При необходимости идти не в ногу подаётся команда «Идти не в ногу!», а для движения в ногу - «Идти в ногу!». Согласованная ходьба «Идти в ногу» берётся по направляющему или по подсчёту преподавателя.

Выход из строя. Для выхода занимающегося из строя подаётся команда, например, «Студент Петров, выйти из строя на столько-то шагов!» или «Студент Петров. Ко мне (бегом ко мне)» По этой команде занимающийся выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю.

При выходе занимающегося из второй шеренги, он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего студента, который делает шаг левой вперёд и, не приставляя правой ноги, шаг правой в сторону, пропускает выходящего из строя студента, затем становится на своё место.

При выходе занимающегося из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит занимающийся, то он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя занимающегося и затем становится обратно на своё место.

Для возвращения студента в строй подаётся команда, например: «Студент Иванов, стать в строй!». По этой команде студент отвечает: «Есть!», поворачивается в нужную сторону, и двигаясь строевым шагом или бегом, становится на своё место. При возвращении во вторую шеренгу, стоящий против него студент делает шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставив левую к правой, пропускает выходящего из строя, а затем становится на своё место. Место студента, выходящего из первой шеренги, занимает стоящий за ним студент второй шеренги.

ПЕРЕМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ФРОНТА ЗАХОЖДЕНИЕМ ПЛЕЧОМ

Команды: а) (начало) «Правое (левое) плечо вперёд, шагом - марш!» (при движении слово «шагом» опускается; по этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который,

обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.

б) (конец) «Прямо», «На месте» или «Группа - стой!».

ДВИЖЕНИЕ В ОБХОД

Команда: «Налево (направо) в обход шагом - марш!». Если команда подаётся во время передвижения, то исполнительная команда - «Марш!» должна быть подана у угла зала или площадки (рис.23).

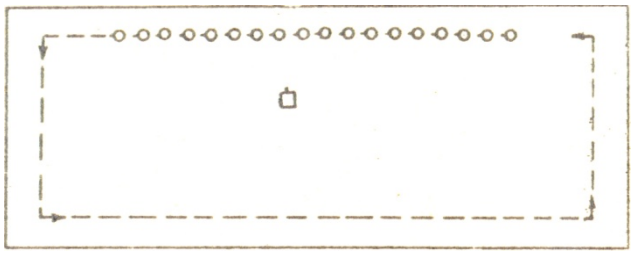


Рис.23. Движение в «обход».

«ДИАГОНАЛЬ»

Движение группы по линии, проходящей через центр зала, соединяющие противоположные углы зала (площадки). Командовать: «По диагонали - Марш!» (рис.24.)

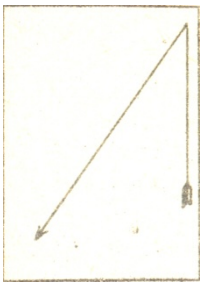


Рис.24. Движение по «Диагонали».

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПРОТИВОХОДОМ - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: «Противоходом направо (налево) шагом - марш!» (рис.17). Интервал между встречными колоннами - один шаг. К вариантам противоходов можно отнести: «Противоход наружу», командовать: «Противоходом наружу - марш!» (рис.25а).

«Противоход внутрь», командовать: «Противоходом внутрь – марш!». Для этого движения следует предварительно увеличить интервал между колоннами не менее чем на два шага (рис.25б)

«Противоход дроблением», командовать: «Противоходом по одному налево и направо – марш!». После выполнения этой команды направляющие должны идти в полшага (без дополнительной команды), до команды «Полный шаг!» (рис.25 в)

«Противоход в колоннах», командовать: «Противоходом направо (налево) в колоннах - марш!». Для выполнения этого движения предварительно следует увеличить интервал (идти в разомкнутом строю) (рис.25г).

«Противоход одновременно первых (вторых) номеров», командовать: «Первые (вторые) номера противоходом налево (направо) – марш!». При этом образуется новая колонна, двигающиеся в обратном направлении. При встречном проходе первые (вторые) номера без дополнительной команды занимают свои места (рис. 55д).

«Противоход последовательно первых (вторых) номеров», командовать: «Первые (вторые) номера противоходом налево последовательно - марш !». Направляющий первый (второй) номер выходит противоходом налево (направо), за ним последовательно выходят все первые (вторые) номера, образуя новую колонну, двигаются в обратном направлении правым флангом вперёд, вторые (первые) номера продолжают движение в прежнем направлении. При встречном проходе (вторые) номера без дополнительной команды занимают свои места (рис.25.е).

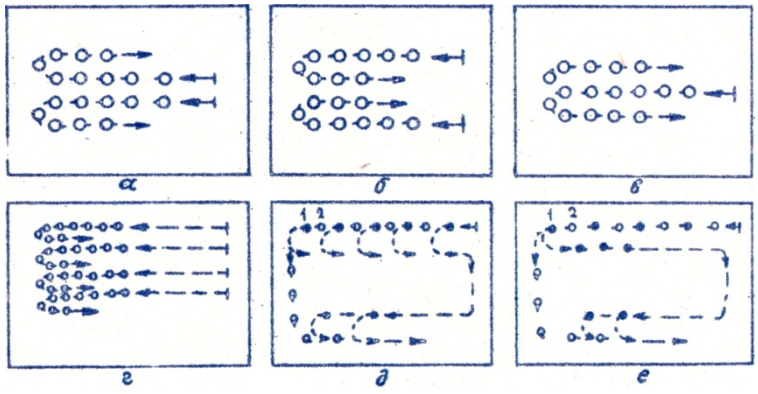


Рис.25.(а, б, в, г, д, е.) Разновидности противоходов.

«Змейка» – ряд последовательных противоходов, исполняемых по прямым и косым направлениям (рис. 26 а, б).

При выполнении группой ряда противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом, которые могут быть большого, среднего и малого размера. Большой размер «змейки», выполняется на всю ширину или длину зала (площадки). Средний размер, на полширины или длины зала и малого размера, на четверть ширины или длины зала.

Для движения «змейкой» вначале подавать команду «противоходом»: «Противоходом, налево (направо) - марш!». Когда направляющий сделает первый противоход нужного размера, командовать: «Змейкой - марш!». По этой команде направляющий выполняет движение «змейкой» по заданному направлению до новой команды. При движении «змейкой» в косом направлении каждый противоход должен быть по-возможности большей длины, таким образом, «змейка» постепенно увеличивается, либо уменьшается в своём размере.

а б

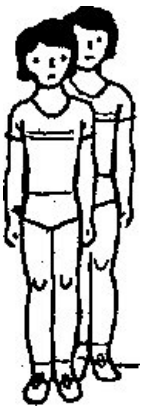
Рис.26. а, б.

ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Перестроения - переходы из одного строя в другой.

ПЕРЕСТРОЕНИЯ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ДВЕ

Этот вид перестроения выполняется после расчета на первый-второй. Вторые номера на счет «раз» делают шаг левой ногой назад, на «два» - правой ногой вправо, на «три» - приставляют левую ногу к правой и становятся в затылок за первыми номерами (рис.6).



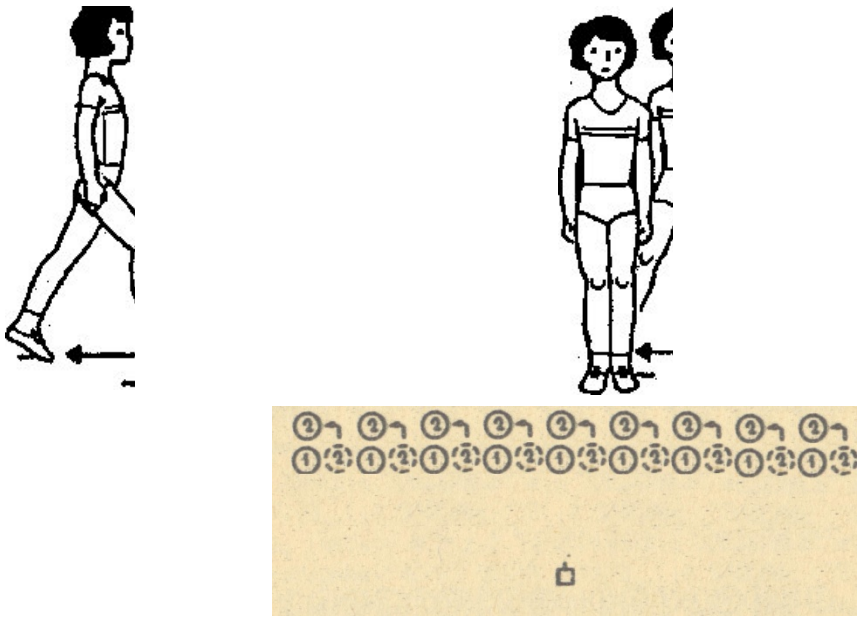


Рис.6. Перестроение из одной шеренги в две.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ТРИ

После предварительного расчёта по три подаётся команда: «В три шеренги стройся!» По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи

номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу - стройся!» Перестроение проводится в порядке обратном построению (рис. 7).

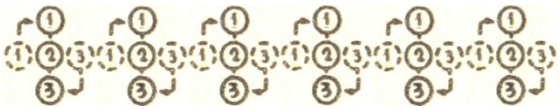


Рис. 7. Перестроение из одной шеренги в три

Перестроение группы (отделения) в колонну по одному из одношереножного строя (в колонну по два из двухшереножного строя) производится поворотом группы (отделения) направо.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте) производится по команде: «В колонну по два - стройся!» Вторые номера делают шаг вправо, затем, не приставляя левую ногу, шаг левой вперёд и приставить правую ногу.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному (на месте) производится по команде: «В колонну по одному - стройся!» Вторые номера делают шаг правой назад, шаг левой в сторону и приставить левую ногу.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (в движении)

Для перестроения в движении производится расчёт по команде: «На первый и второй рассчитайсь!» Исполнительная команда подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой и с постановкой левой ноги, называя свой номер, занимающийся поворачивает голову налево – производя расчёт. Затем подаётся команда: «Группа (отделение, в колонну по два - марш!» По исполнительной команде направляющий идёт в полшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне; группа движется в полшага до команды: «Полный - шаг!»; «Прямо! или «Отделение – стой!».

Перестроение из колонны по два в колонну по одному (в движении) производится по команде: «Группа (отделение), в колонну по одному - Марш!» По исполнительной команде направляющий идет полным шагом. По

мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок к первым и продолжают движение полным шагом.

Перестроение группы в колонну по одному из развёрнутого двухшереножного строя (в колонну по два из одношереножного строя) производится по командам: «Группа, напра - Во!», В Колонну по одному (по два), шагом – марш (на ходу -Марш!)».

По команде «Марш!» первое отделение на ходу перестраивается в колонну по одному (в колонну по два) остальные отделения, последовательно перестраиваясь в колонну по одному (по два), следуют одно за другим в затылок первому отделению.

Перестроение группы из колонны по одному (колонны по два) в одношереножный (двухшереножный) строй на месте и в движении производится поворотом налево.

Перестроение группы из колонны по три в колонну по два производится по команде: «Группа, в колонну по два, шагом – марш (на ходу - Марш!)». По этой команде первое отделение идёт прямо, перестраиваясь на ходу в колонну по два, остальные обозначают шаг на месте, затем последовательно выходят в затылок впереди идущему отделению, перестраиваясь в колонну по два.

Перестроение группы из колонны по три в колонну по одному производится по команде: «Группа в колонну по одному, шагом – марш! (на ходу - марш!)». По этой команде первое отделение идет прямо, остальные обозначают шаг на месте и, по мере выхода отделений из колонны, последовательно начинают движение полным шагом, следуя за впереди идущим отделением.

Перестроение группы из колонны по одному в колонну по Три производится по команде: «Группа в колонну по три, шагом - марш! (на ходу - марш!)». По этой команде первое отделение обозначает шаг на месте, остальные отделения, выйдя на линию первого, тоже обозначают шаг на месте до команды «Прямо!» или «Группа - стой!».

Для перестроения из одной шеренги в три. После предварительного расчёта по три, командовать: «В три шеренги - стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу - стройся!». Перестроение производится в обратном порядке.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ШЕРЕНГИ УСТУПОМ

После предварительного расчёта группы по заданию (на 6-3-на месте; 6-4-2-на месте и т.д.) подаётся команда: « По расчёту равнение направо (на середину), шагом - Марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте « 6-3-на месте» - до 7; « 9-6-3- на месте» - до 10. Для обратного перестроения подаётся команда: « На свои места шагом - Марш!» Все выходящие из строя делают поворот кругом, идут на свои места в одну шеренгу и, дойдя до них, приставляют ногу, делают поворот кругом. Преподаватель ведёт подсчёт « раз, два», до тех пор, пока последние вошедшие в строй не сделают поворот кругом (рис.8).

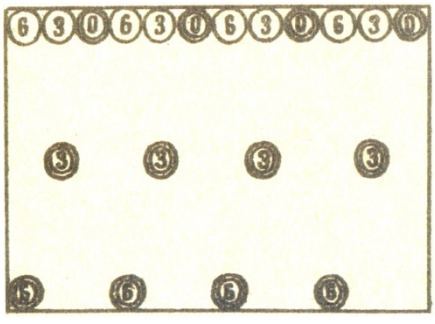


Рис.8. Перестроение из шеренги в несколько шеренг «уступом».

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ТРИ (УСТУПОМ)

После предварительного расчёта по три подаётся команда: «Первые номера - два (три, четыре и т.д.) приставных шага вправо, третьи номера - два

(три, четыре и т.д.) приставных шага влево шагом - марш!» Для обратного перестроения подаётся команда. «На свои места шагом - Марш!». Данное перестроение можно выполнять обычными шагами, после подачи команды « Первые номера - два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (три, четыре и т.д.) шага влево шагом - марш!» Первые номера поворачиваются направо, третьи налево, выполняют указанное количество шагов, приставляют ногу и поворачиваются - первые номера налево, третьи направо. Обратное перестроение в колонну по одному, выполняется в обратной последовательности (рис.9).

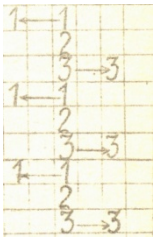


Рис.9. Перестроение из колонны по 1-му в несколько колонн, поворотами налево и направо «уступом».

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ШЕРЕНГИ В КОЛОННУ ЗАХОЖДЕНИЕМ ОТДЕЛЕНИЙ ПЛЕЧОМ

После предварительного расчета по три, четыре и т.д. подаётся команда:

«Отделениями в колонну по три (по четыре и т.д.) левое (правое) плечо вперёд шагом - Марш!» По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. вторая команда: «Группа - стой!» Для обратного перестроения подаются команды:

1. Кру - гом!»

2. «Отделениями в одну шеренгу, правое (левое) плечо вперёд, шагом - марш!»

3. «Группа - стой!» 4. « Кру - гом!».

Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге. Возможно построение захождением

плечом вокруг среднего номера (средний номер шагами на месте делает поворот в указанную сторону); в этом случае один фланг (по отношению к среднему) заходит плечом вперёд, а другой фланг плечом назад, двигаясь спиной вперёд (рис. 10).

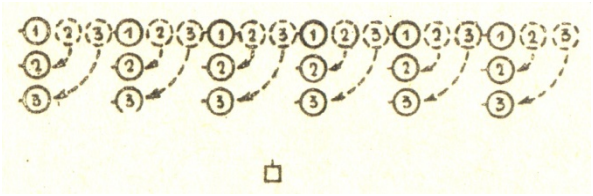


Рис. 10. Перестроение из шеренги в колонну, «захождением плечом».

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ДВА (ПО ТРИ И Т.Д.) ПОВОРОТАМИ В ДВИЖЕНИИ

При движении группы налево в обход (под движением группы «в обход» следует понимать передвижение вдоль границ зала или площадки) подаётся команда: «В колонну по два (по три, четыре и т.д.) налево - марш!» (как правило, команда подаётся, когда группа находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четвёрки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально. Для обратного перестроения подаются команды: 1 «Напра - во!» 2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом - марш!» Тройки (четвёрки и т.д.) доходят до границы зала или площадки смыкаются на ходу вперёд и, заходя налево (направо), перестраиваются в колонну по одному.

При обучении целесообразно показать перестроение на нескольких занимающихся, останавливая в тех местах, где должны подаваться соответствующие команды (рис.11).

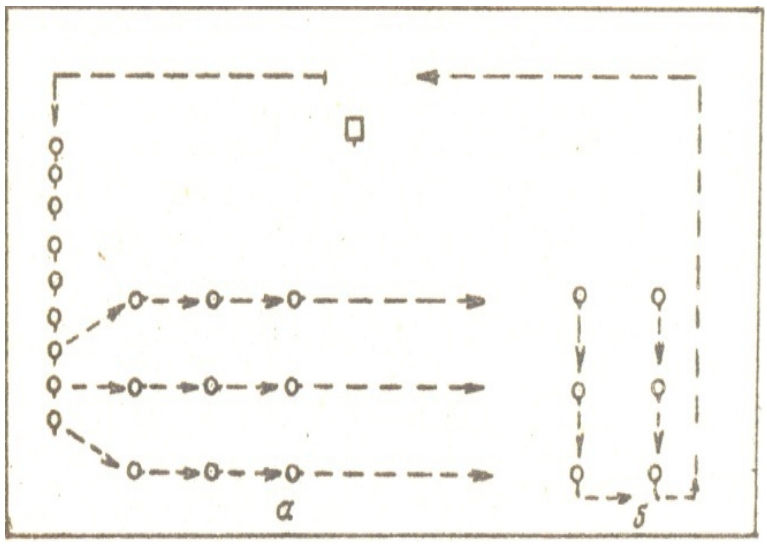


Рис.11. Перестроение из колонны по 1-му: а - в несколько колонн поворотами в движении; б - из нескольких колонн снова в колонну по одному.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ЧЕТЫРЕ И ПО ПЯТЬ В ШАХМАТНОМ ПОРЯДКЕ В ДВИЖЕНИИ (УСТУПАМИ)

Командовать: «Налево (направо) в колонну по четыре и по пять - марш!». Для облегчения построения следует предварительно произвести расчёт. «Налево по четыре и по пять бегом (или шагами польки) - марш!».

Это перестроение исполняется поочерёдными поворотами по три и четыре или по три, четыре, пять и т.д. Команда «Марш!» подаётся только для направляющей четвёрки, в следующих четверках (пятёрках и т.д.) команду «Марш!» подаёт последний в четвёрке (пятёрке и т.д.) (рис. 12).

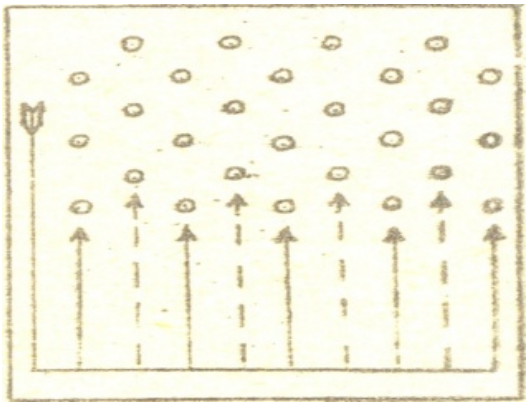


Рис. 12. Перестроение из колонны по 1-му, в несколько колонн в шахматном порядке.

Перестроение из колонны по одному в шеренгу по четыре и по пять в шахматном порядке в движении.

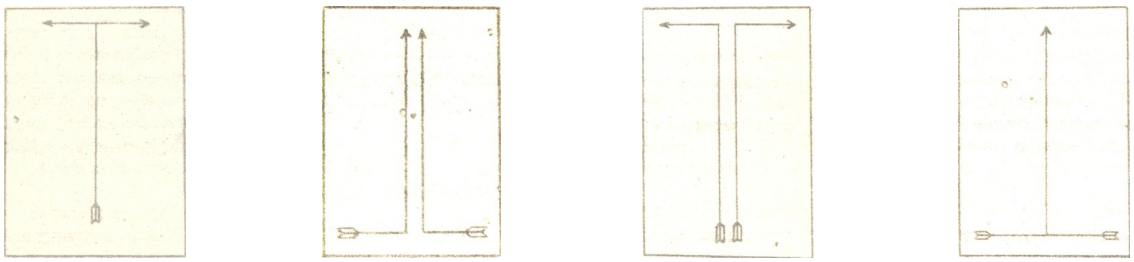
Командовать: «Влево (вправо) в шеренгу по четыре и по пять приставными (или скрестными) шагами - марш!».

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ДВА, (ПО ЧЕТЫРЕ И Т. Д.) «ДРОБЛЕНИЕМ И СВЕДЕНИЕМ»

В верхней или нижней границе зала (или площадки) командовать: «Через центр - марш!», когда занимающиеся доходят до следующей нижней (или верхней границы подаётся команда: «Налево и направо в обход в колонны по одному - марш!». Это действие называется - дробление. Когда занимающиеся вновь подходят к верхней середине зала (площадки) командовать: «Налево и направо в колонну по два - марш!». Это действие называется - сведение. Далее снова проводится дробление, команда: «Налево и направо в обход в колонны по два - марш!» (дробление), в верхней середине подаётся команда « Налево и направо в колонну по четыре - марш!» (сведение).

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ДВА (ПО ЧЕТЫРЕ И Т. Д.) В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ, «РАЗВЕДЕНИЕМ И СЛИЯНИЕМ»

Обратное перестроение из колонны по четыре в колонну по одному « разведением и слиянием» проводится следующим образом, в нижней середине зала (площадки) подаётся команда: «Налево и направо в обход в колонны по два шагом (в движении - марш!» (разведение). Когда занимающиеся доходят до верхней середины зала (площадки), подаётся команда: « Налево и направо в колонну по два - марш!» (слияние) в нижней середине подаётся команда: «Налево и направо в обход в колонны по одному - марш!» (разведение), в верхней середине командовать: «Через центр в колонну по одному - марш!» (слияние) (рис. 13).



а б в г

Рис. 13. Движение (а) дроблением, (б) сведением, (в) разведением, (г) слиянием).

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ТРИ УСТУПАМИ

Командовать: «Первые номера - два (три, четыре и т.д.) шага влево, третьи номера - два (три, четыре и т.д.) шага вправо шагом - марш!» (рис.14).

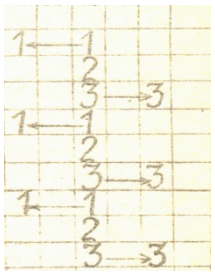


Рис.14. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ПЯТЬ УСТУПАМИ

Командовать: «Первые номера - четыре шага влево; вторые - два шага влево; третьи - на месте; четвёртые - два шага вправо; пятые - четыре шага вправо - шагом - марш!» (рис.15)..

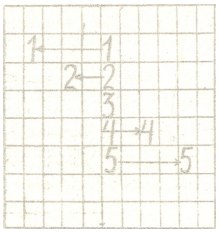


Рис.15. Перестроение из колонны по одному в колонну по пять уступами.

Эти два способа можно выполнять как от середины, так и в сторону, причём приставными шагами и с поворотами.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ЧЕТЫРЕ УСТУПАМИ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре производится следующим образом; предварительно произвести расчёт колонны по четыре. Командовать: «Первые номера три шага вправо; вторые - один шаг вправо; третьи - один шаг влево; четвёртые - три шага влево - шагом - марш!»(рис.16).

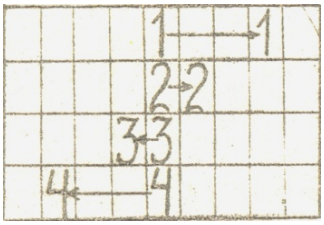


Рис.16. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре уступами.

Этот способ можно выполнять как от середины, так и в одну сторону, причём приставными шагами и с поворотами.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ДВА В КОЛОННУ ПО ЧЕТЫРЕ УСТУПАМИ

Для данного перестроения необходимо предварительно произвести в колоннах расчёт по два.

Командовать: «От середины в колонну по четыре приставными шагами на два шага Разом - кнись!». По команде «Разом - кнись!» обе колонны выполняют по два шага от середины, затем 1-й номер каждой колонны - делает большой шаг влево, 2-й номер каждой колонны - большой шаг вправо (рис.17, 18).

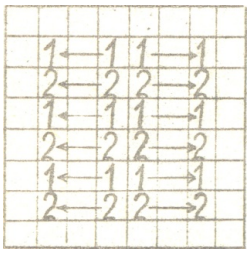


Рис.17.

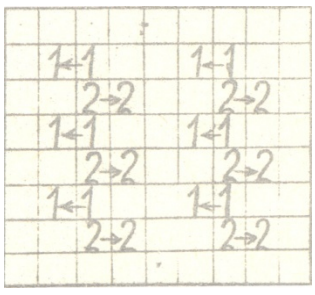


Рис.18.

Перестроение из колонны по два в колонну по четыре уступами.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ДВА В КОЛОННУ ПО ШЕСТЬ УСТУПАМИ

Для данного перестроения предварительно произвести расчёт по три.

Командовать: «От середины в колонну по шесть приставными шагами на два шага - Разом - кнись!». По команде «Разом - кнись!» обе колонны выполняют по три шага от середины. Затем 1-е номера каждой колонны выполняют - два больших шага влево, 3-и номера - два больших шага вправо, 2-е номера стоят на месте (рис. 19, 20).

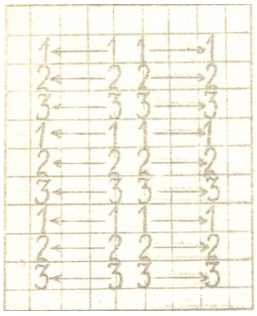


Рис.19.

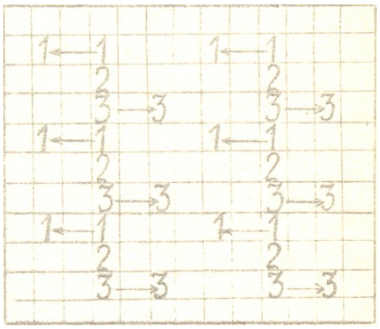


Рис.20.

Перестроение из колонны по два в колонну по шесть уступами.

Все указанные пять способов размыкания можно выполнять и из шеренги. Расчёт тот же, но движение не приставными шагами, а вперёд и назад.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дать команды для проведения строевых действий: передвижения в обход, противоход, змейка.
2. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из одной шеренги в две
3. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из одной шеренги в три
4. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из шеренги уступом
5. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) поворотами в движении.
6. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из колонны по одному в колонну по два, (по четыре и т. д.) «дроблением и сведением»
7. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из колонны по два (по четыре и т. д.) в колонну по одному, «разведением и слиянием»
8. Дать команды для проведения строевых действий: открытая и закрытая петля.

ТЕМА «ВОЛЬНЫЕ И АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Цель: Овладение техникой и методикой выполнения вольных и акробатических упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения темы студент должен практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения следующих строевых упражнений: строевые приемы; повороты (на месте, в ходьбе на месте, в передвижении); разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы, изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступом), перестроение поворотом в движении, перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами).

2) Подготовка к учебной практике: отработка навыков: подачи команд (командный голос) и держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию профессиональных навыков управления учащимися.

Теоретическая часть

Кувырок прыжком

Техника. Выполняется из положения полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед выполнить прыжок вверх-вперед с

приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев.

Учебное задание. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками. Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Кувырок вперед в стойку на лопатках

Техника. Из упора присев, сгибая руки и разгибая ноги (носки от опоры не отрывать), опуститься в упор стоя, согнувшись на лопатках. Быстро опереться руками о спину, установить таз в вертикальное положение и, разгибаясь в тазобедренных суставах, зафиксировать стойку на лопатках.

Учебное задание. Из стойки на лопатках опускание ног за голову до касания носками пола и разгибание в стойку на лопатках – повторить несколько раз. Научиться своевременной постановке рук под спину при кувырке вперед на лопатки.

Кувырок назад

Техника. Из упора присев активным отталкиванием руками, захватить ноги около коленных суставов перейти в сед, активным движением усилить вращение не изменяя принятого положения группировки, энергично выполнить перекат назад, к моменту касания затылком опоры быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, временно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно

увеличивая амплитуду. Тоже самое, но в конце переката с постановкой рук у головы пальцами как можно ближе к плечам. Выполнить кувырки назад - из упора присев, из седа, из основной стойки после седа с прямыми ногами - в упор стоя на одном колене, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; через плечо прогнувшись.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками. Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.
2. Из стойки на лопатках опускание ног за голову до касания носками пола и разгибание в стойку на лопатках – повторить несколько раз. Научиться своевременной постановке рук под спину при кувырке вперед на лопатки.
3. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Тоже самое, но в конце переката с постановкой рук у головы пальцами как можно ближе к плечам.
5. Выполнить кувырки назад - из упора присев, из седа, из основной стойки после седа с прямыми ногами - в упор стоя на одном колене, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; через плечо прогнувшись.

ТЕМА «КОНЬ С РУЧКАМИ: ОДНОИМЕННЫЕ И РАЗНОИМЕННЫЕ ПЕРЕМАХИ»

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на коне-махах.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения

темы студент должен практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения следующих строевых упражнений: строевые приемы; повороты (на месте, в ходьбе на месте, в передвижении); разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы, изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступом), перестроение поворотом в движении, перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами).

1. 2) Подготовка к учебной практике: отработка навыков: подачи команд (командный голос) и держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию навыков маховых упражнений в упорах.

Теоретическая часть

Разнонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из тех же исходНЫХ положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правой рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой.

При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке нога вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусьях в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха; отталкивание руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусьях не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону; махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком и т.п.

Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Примерная зачетная комбинация: перемах левой вперед- перемах левой назад; перемах правой вперед- перемах правой назад- перемах левой вперед- соскок прогнувшись перемахом правой вперед

Тема: Прыжки опорные: ноги врозь

***Цель*:** Ознакомить с характеристикой, назначением и классификацией прыжков.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. Подготовка к

проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию профессиональных навыков преодоления препятствий.

Теоретическая часть

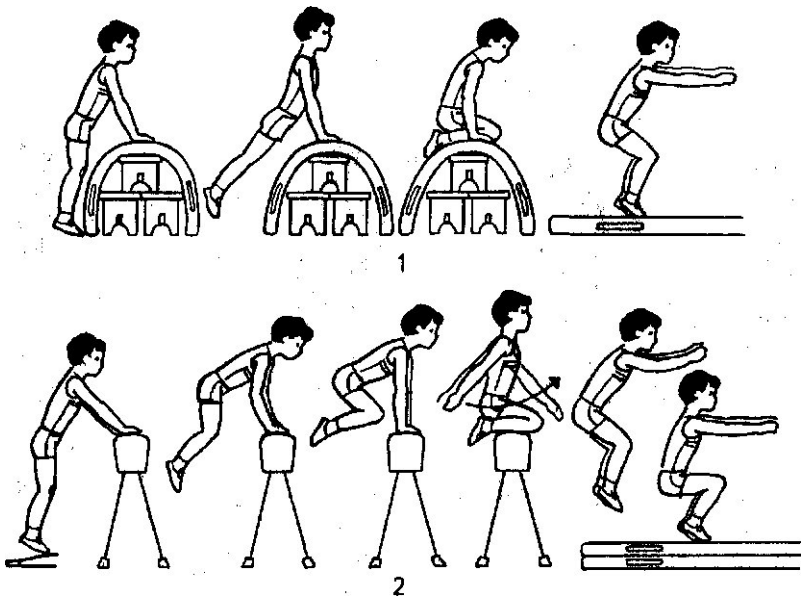
Прыжки опорные: ноги врозь

Опорные прыжки - преодоление с разбега гимнастического снаряда (конь, козел) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками.

Опорные прыжки выполняются, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик.

1. Прыжок в упор стоя на коленях и соскок. Из упора стоя, руки на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, вскок в упор стоя на коленях, взмахом рук и толчком ног соскок (рис. 47.1).

2. Прыжок в упор стоя на коленях и соскок. Из упора стоя на мостике перед конем (козлом) выполнить 2-3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью (рис. 47.2).



Прыжок в упор стоя на коленях и соскок.

4. Соскок со снаряда прогнувшись из положения «старта пловца».

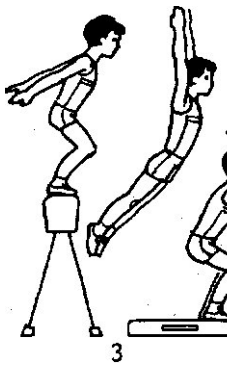
Из положения «старта пловца» на с наряде, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение до приземления.

5. Соскок с поворотом на: 90^0; 180°.

Из положения упор присев на снаряде, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение с поворотом на 90° или на 180° до приземления.

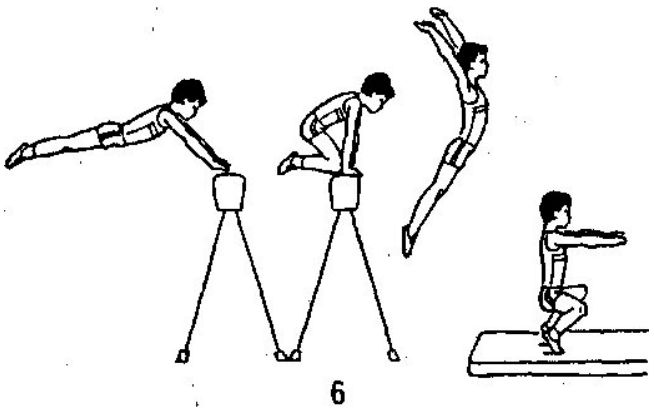
5. Прыжок в упор присев и соскок

Опереться руками о снаряд и, оттолкнувшись ногами от мостика, прийти в упор присев на снаряде. Выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение до приземления.



Прыжок в упор присев и соскок

6. Прыжок согнув ноги, вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись.



С небольшого разбега вскок в упор стоя на козла или коня в ширину и со взмахом рук соскок вперед.

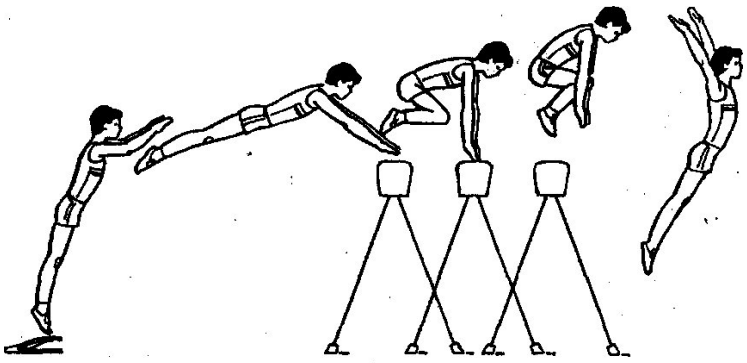
Прыжок согнув ноги, вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись

8. Прыжок согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

После небольшого разбега и отталкивания с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед; поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув ноги к груди, поставить на козла; не задерживаясь в упоре присев, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу; такое положение сохранить до приземления.

9. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди; до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх, прогнуться и выполнить приземление.



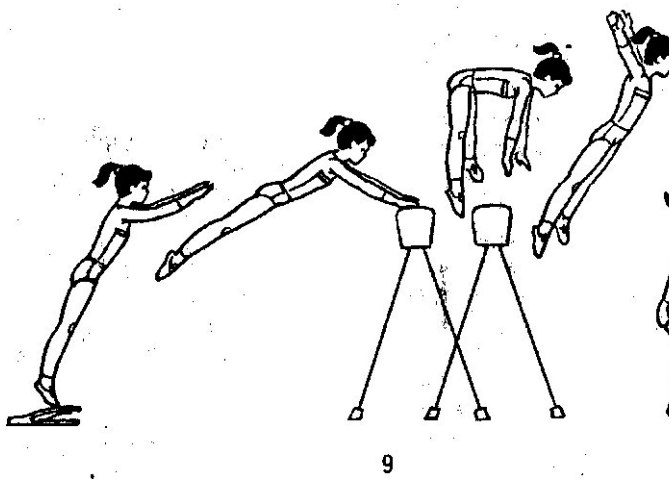
8

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

После отталкивания ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление;

толчок руками должен заканчиваться до момента прохождения плеч над руками.



Прыжок ноги врозь через козла в ширину

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Подготовить используя метод предписания алгоритмического типа и защитить программу обучения опорному прыжку ноги врозь через козла в ширину
2. Подготовить используя метод предписания алгоритмического типа и защитить программу обучения опорному прыжку согнув ноги через козла в ширину

Тема: Перекладина низкая

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения темы студент должен практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения следующих строевых

упражнений: строевые приемы; повороты (на месте, в ходьбе на месте, в передвижении); разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы, изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступом), перестроение поворотом в движении, перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами).

2. 2) Подготовка к учебной практике: отработка навыков: подачи команд (командный голос) и держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию профессиональных навыков выполнения упражнений в висах.

Теоретическая часть

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз поднести к перекладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой (левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с

максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дутой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).
2. Составить терминологическую запись упражнения на низкой перекладине.
3. Подготовить используя метод предписания алгоритмического тип и защитить а программу обучения висам и упорам на перекладине

ТЕМА: БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения темы студент должен практически правильно выполнять упражнения на разновысоких брусьях соблюдая терминологию.

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию профессионалных навыков выполнения упражнений в висах.

Теоретическая часть

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди (в/ж)

Техника. Для выполнения данного элемента прямые ноги приподнять вперед задерживая их в конечном положении, легким броском ног назад, подать плечи вперед, затем бросковым движением ног вперед, плечи подать назад.

Учебное задание. Проделать это упражнение несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений. ОЦМ тела; должен быть предельно удален от опоры, мышцы плечевого растянуты. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку од рукой за бедро, другой под поясницу.

Вис присев на нижней жерди (н/ж)

Техника.. Вис присев на нижней жерди (н/ж) это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж . Его можно выполнять из виса на в/ж силой; из виса стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами.

Учебное задание. При обучении используется гимнастическая стенка. Страховка и помощь оказываются стоя сзади или сбоку за туловище.

Подъем переворотом в упор на в/ж

Техника. Выполняется из виса присев одной на н/ж. Толчком одной, махом другой и одновременным активным сгибанием рук, ОЦМ тела приближается к в/ж; маховая нога проходит через в/ж, после чего к ней

присоединяется и толчковая нога. Переворачивание в упоре завершается активным движением головы и туловища назад.

Учебное задание. Обучение этому упражнению начинают после предварительного развития силы мышц рук, передней поверхности туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве. Упражнение выполняется сначала на нижней жерди с помощью и самостоятельно, а затем на верхней жерди, также сначала с помощью, а затем самостоятельно. Страховка оказывается справа (слева), правая (левая) рука на плечо, другой под бедро.

Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж

Техника. Из упора на в/ж, активное движение плеч назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову несколько наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к в/ж. Продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В висе ли прогнуться и наклонить голову назад.

Учебное задание. Упражнение может выполняться согнутыми, прямыми и разведенными в стороны ногами. Изучение начинать на н/ж или низкой перекладине с помощью то же на горку матов; то же из упора на в/ж (на н/ж положить мат), с помощью и самостоятельно. Страховка оказывается сбоку под спину и бедро.

Примерная зачетная комбинация: Из виса стоя снаружи брусьев, лицом к н/ж толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на н/ж- упор держать- перемах правой (левой) и поочередный перехват руками за в/ж с поворотом налево (направо) - вис лежа на н/ж- вис углом- размахивания изгибами- соскок махом назад.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

2. Составить терминологическую запись упражнения на разновысоких брусьях.

3. Подготовить используя метод предписания алгоритмического типа и защитить программу обучения подъему переворотом в упор на верхнюю жердь на брусьях разной высоты

ТЕМА: УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения темы студент должен практически правильно выполнять упражнения на бревне соблюдая терминологию.

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию профессиональных навыков выполнения упражнений в равновесии.

Теоретическая часть

Вскок из стойки продольно перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь - поперек

Техника. Стойка продольно, хватом левой рукой снизу о ближнюю часть бревна, правой сверху, о дальнюю. Толчком двумя, упор с перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь – поперек.

Учебное задание. 1. Стоя продольно, толчком двумя, упор. 2. Стоя продольно, толчком двумя, упор, правая в сторону на носок. 3. Толчком двумя, упор с перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь - поперек. Во всех случаях - спину держать прямо, ноги прямые, носки оттянуты, плечи опущены.

Вскоки с косого разбега (боком к бревну) в упор присев

Техника. С косого разбега наскок на мостик, толчком двумя, опора руками на бревно, таз поднять как можно выше, сгибая ноги поставить их на бревно в упор присев, поперек.

Учебное задание. 1. Из упора стоя на мостике, выполнить отталкивание в упор согнувшись, поднимая таз как можно выше. 2. Выполнить вскок в упор присев, поперек, с помощью и страховкой. Страховать стоя с другой стороны бревна, за кисть и плечо.

Примерная зачетная комбинация: стоя у 1/3 бревна лицом к нему, толчком двумя, упор с перемахом правой и поворотом налево - сед поперек ноги врозь, руки в стороны - упор сидя сзади углом - перемахом ноги врозь, упор лежа на согнутых руках - упор лежа - толчком двух ног упор присев - стойка руки на поясе - 2 переменных шага - поворот в стойке на носках на 90^0 в стойку продольно- толчком двумя соскок прогнувшись.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Стоя у 1/3 бревна лицом к нему, толчком двумя, упор с перемахом правой и поворотом налево - сед поперек ноги врозь, руки в стороны - упор сидя сзади углом - перемахом ноги врозь, упор лежа на согнутых руках - упор лежа - толчком двух ног упор присев - стойка руки на поясе - 2 переменных шага - поворот в стойке на носках на 90^0 в стойку продольно- толчком двумя соскок прогнувшись.
2. Составить терминологическую запись упражнения на бревне.

ТЕМА: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию профессиональных навыков проведения ОРУ.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения можно разделить (классифицировать) на несколько групп.

1. По анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп: для рук и плечевого пояса; шеи, ног, туловища и всего тела.

2. По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме: на силу, растягивание (гибкость), скоростно-силового характера, с преимущественной быстротой движений, на выносливость и другие двигательные способности человека.

3. По признаку методологической значимости упражнений: на координацию движений, осанку, дыхательные упражнения.

4. По признаку использования упражнений: без предмета, с предметами (палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др.); на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.); на тренажерах.

5. По признаку организации группы. Общеразвивающие упражнения, выполняемые одним, вдвоем, втроем, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении.

6. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения: из стоек, приседов, упоров, положения сидя и лежа, висов и др.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться с использованием всех классификационных групп.

Общеразвивающие упражнения вдвоем (в парах) по характеру движений подразделяются на:

а) упражнения с отягощением - партнер своим весом или усилием участвует в выполнении упражнения;

б) упражнения в сопротивлении - партнеры поочередно оказывают уступающее сопротивление друг другу в выполнении упражнения;

в) упражнения в перетягивании - усилия партнеров направлены в противоположные стороны;

г) упражнения в сталкивании (на двух или одной ноге, без помощи рук, соприкасаясь одними плечами) - партнеры стараются вытолкнуть друг друга из ограниченной зоны.

Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам.

Упражнения вдвоем, как правило, не требуют специального разучивания. Тем не менее, для избежания неточности выполнения они нуждаются в четком назывании, показе и кратком объяснении смысла и характера действий партнеров.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении выполняются дважды: после выполнения упражнения первыми номерами партнеры меняются местами и заданием. Для того чтобы партнеры получили одинаковую нагрузку, необходимо внимательно следить за количеством повторений.

Упражнения в перетягивании и в сталкивании выполняются непродолжительным, но максимальным напряжением. Поэтому они чередуются с кратковременным отдыхом, во время которого разбираются ошибки в действиях партнеров или выполняются упражнения на расслабление.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении проводятся под счет или музыкальное сопровождение, а упражнения в перетягивании и в сталкивании - без музыкального сопровождения, начинаются по команде «Упражнение начинай!» и заканчиваются по команде «Стой!»

Упражнения вдвоем, как правило, применяются в подготовительной части урока, хотя с их помощью можно решать и задачи других его частей.

Упражнения на гимнастической стенке способствуют решению задачи всех частей урока. Конструктивные особенности этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его отдельных звеньев, а, следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Упражнения могут выполняться в простых и смешанных висах, в смешанных упорах индивидуально и с партнером, в одну или в несколько смен. При работе в несколько смен в качестве дополнительного вида занятий для «отдыхающей» смены могут быть предложены: упражнения без предмета, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, с палками, набивными мячами и др. Причем «отдыхающая» смена свои упражнения должна выполнять в том же темпе, что и на стенке.

Для быстрого и организованного перестроения занимающихся вдоль гимнастической стенки подается команда: «Группа, для выполнения упражнений к гимнастической стенке - марш!» (или «шагом - марш!»). По этой команде направляющий располагается против первого пролета лицом к стенке, обозначает шаг на месте, идущий за ним вслед останавливается против второго пролета и т.д. При выполнении упражнений вдвоем занимающиеся располагаются попарно в затылок друг другу лицом к стенке

и обозначают шаг на месте до команды: «Группа - стой!» После объяснения задания первым и вторым номерам подаются команды: «Первые номера, исходное положение при-нять!»; «Вторые номера, занять свои места». Начало упражнения определяется командой: «Упражнение начи-най!», окончание - «Стой!» После окончания упражнения подается команда: «Сойти со стенки!» По этой команде первые номера сходят со стенки и встают в затылок вторым, которые готовятся занять исходное положение на стенке.

Упражнения на гимнастической стенке применяются в виде комплексов, в которых упражнения в висах чередуются с упражнениями в упорах и смешанных висах, чтобы дать отдых мышцам кистей рук и избежать травмы.

Гимнастическая скамейка применяется не только для удобного расположения занимающихся у гимнастического снаряда, но и для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой. При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для увеличения амплитуды движений. В упражнениях со скамейкой она является отягощением и снарядом, который можно поднимать и опускать, подбрасывать, перебрасывать и ловить. При проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки занимающиеся делятся на группы по 8-12 человек, располагаются по обе ее стороны в шахматном порядке или через одного лицом в разные стороны, чтобы исключить опрокидывание скамейки или ее непредусмотренные движения. При выполнении упражнения со скамейкой занимающиеся располагаются, как правило, по одну сторону от нее.

Упражнения с гимнастическими **палками** позволяют оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Для составления комплексов упражнении применяются как деревянные, так и железные гимнастические палки. При выполнении упражнения с деревянной палкой легко контролировать точность положений и перемещений ее в пространстве.

Применение железных палок повышает нагрузочность упражнений и их значение для развития мышечной силы.

При выполнении упражнений с гимнастической палкой применяются следующие термины и строевые приемы.

Строевая стойка - палка удерживается вертикально правой рукой так, что ее нижний конец упирается в пол у наружной части правой стопы. Такое положение палки называется «к ноге». При выполнении поворотов и перестроений палка слегка приподнимается от пола.

Стойка «вольно» в сомкнутом строю. По команде «Вольно!» слегка ослабить одну ногу, стоять свободно, положение палки такое же, как при строевой стойке.

Стойка «вольно» в разомкнутом строю. По команде «Вольно!» правую ногу отставить на шаг в сторону, левую руку на пояс, палка в правой руке наклонно, свободный конец касается пола у носка левой ноги.

Гимнастическая стойка принимается в разомкнутом строю при объяснении задания. По команде «Гимнастическую стойку принять!» занимающиеся отставляют правую ногу на шаг в сторону, кратчайшим путем переводят палку горизонтально вниз, удерживая ее хватом сверху за оба конца. Применяется при объяснении очередного задания учителя.

При передвижениях палка может находиться в положениях «на плечо» или «в руку». Если занимающиеся находятся в строевой стойке, то по команде «На пле-чо!» на счет «раз» правой рукой поднимают палку к левому плечу и обхватывают нижний конец палки большим и указательным пальцами левой руки, остальными поддерживают палку снизу. На счет «два» опускают правую руку. Для перевода в строевую стойку подается команда: «Палку к но-ге!» На счет «раз» взять палку за верхний конец правой рукой, на счет «два» опустить палку в вертикальное положение до касания пола у наружной части правой стопы. Положение палки «в руку» применяется при передвижениях прыжками или бегом. Палка удерживается вертикально

правой согнутой рукой хватом за середину. Принимается это положение по команде: «Палку в руку!»

Выполняя упражнение, палку держат одной или двумя руками всеми существующими в гимнастике хватами: сверху, снизу, одной сверху, другой снизу; всевозможными скрестными хватами: обе хватами сверху, обе хватами снизу, одна хватом сверху, другая хватом снизу; обратным хватом; одной сверху или снизу, другой рукой обратным хватом. Перемена хватов производится перехватом кистей, скользящим перехватом, переворотом палки, вкручиванием и выкручиванием.

Перемещение палки из одного положения в другое производится: подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем; сгибанием или разгибанием рук; дугообразным или круговым движением двумя руками или отпусканием одного конца палки; переворачиванием на 180° вокруг середины (центра массы) палки; выкручиванием и вкручиванием одной рукой или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпускания палки.

В пространстве палка может занимать горизонтальное, вертикальное и наклонное положения. Если угол наклона не указывается, то палка располагается под углом 45° к горизонту.

По отношению к телу палка может располагаться симметрично и несимметрично (односторонние положения).

Если палка удерживается за один конец, то, называя упражнение, указывают направление движения ее свободного конца. Если палка удерживается за оба конца, то в симметричных вертикальных положениях необходимо указать, какая рука сверху. В односторонних положениях к определяемым точкам тела занимающегося палка приставляется рукой, противоположной стороне, на которой расположена точка тела, а направление одноименной руки определяет положение палки в пространстве. Например: палка горизонтально к левому плечу, левая рука вперед, или: палка наклонно к левому плечу, левая рука в сторону-книзу. В приведенных

примерах палка приставляется к левому плечу (точка тела) правой рукой, а левая рука указывает на положение палки в пространстве (вперед, в сторону-книзу).

Упражнения с набивным мячом оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку,' передавать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками. При ловле навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры.

Начинать выполнение упражнений желательно с мячом массой в 1 - 2 кг, постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4 - 5 кг, а в женских - до 3 кг.

При бросках и ловле возможны ушибы мячом или повреждения суставов пальцев, поэтому необходимо следить за дисциплиной и с первых занятий учить правильно бросать и ловить мяч.

Упражнения с гантелями являются эффективным средством для развития мышечной силы, выносливости к мышечной работе, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Они доступны людям различного возраста и физической подготовленности. Детям и взрослым, имеющим слабую физическую подготовленность, рекомендуется применять гантели весом до 1 кг, молодым здоровым людям -

до 2 - 3 кг. В исключительных случаях для людей, обладающих большим собственным весом и хорошей физической подготовленностью, вес гантелей может быть доведен до 5 - 6 кг на каждую руку. Упражнения с гантелями проводятся в подготовительной части урока после ходьбы и бега. Для их выполнения группа выстраивается с несколько увеличенным интервалом и дистанцией.

На первых занятиях каждое упражнение проделывается не более 10-12 раз, в дальнейшем по мере повышения физической подготовленности занимающихся количество повторений увеличивается до 20 - 30 раз и более. Упражнения с малой амплитудой (сгибание и разгибание рук) выполняются в темпе 50 - 60 раз в минуту, упражнения с большой амплитудой (наклоны туловища по всем направлениям, движения прямыми руками) - 25 - 30 раз в минуту. Все упражнения выполняются по полной амплитуде, в заданном темпе, могут проводиться под музыкальное сопровождение, а без него - под счет.

После выполнения каждого упражнения дается отдых (10 - 20 с) или предлагаются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление. Во время пауз для отдыха гантели кладутся на пол крестообразно одна на другую, чтобы не раскатывались.

Общеразвивающие упражнения с предметами располагают большими возможностями в развитии мышечной силы, координации движений и ручной ловкости, что играет первостепенную роль в овладении спортивными, профессиональными и бытовыми двигательными навыками.

Методы проведения. В зависимости от цели и задач занятия, координационной трудности ОРУ, возрастных особенностей занимающихся, их подготовленности и уровня сформированности знаний, умений и навыков выполнения физических упражнений, преподаватель при проведении ОРУ может применять различные методы. Из практики физического воспитания в общеобразовательных учреждениях сложились следующие основные методы.

1. Обычный метод, характеризующийся одновременным объяснением и показом упражнения с последующим выполнением всем классом.

2. Метод показа, характеризующийся тем, что информация об упражнении передается путем показа его учителем, в том числе при необходимости и с замедленным показом.

3. Метод слова (объяснения), характеризующийся словесной передачей содержания упражнения без его демонстрации (показа).

4. Метод расчлененный, при котором каждое действие объясняется, показывается и выполняется одновременно, но строго по частям при обязательном показе каждой части преподавателем. При этом в каждой части делается разумная задержка и уточнение двигательного действия, что способствует предупреждению ошибок.

Вариантом данного метода является проведение упражнений без его показа учителем.

5. Комбинированный метод, характеризующийся использованием учителя для передачи информации об упражнении и его последующем выполнении ранее перечисленные методы в различных сочетаниях.

Это говорит о том, что «универсального» метода проведения ОРУ не существует.

Для повышения эффективности занятий и интереса учащихся к ОРУ учитель может проводить комплексы ОРУ различными способами, достигая, таким образом, разнообразия в организации занятий и более рационального использования времени.

В практике применяются следующие ***способы выполнения ОРУ:***

1. Одинарный способ – это выполнение комплекса, построенного на основе отдельных движений с обязательным возвращением в исходное положение. Например, наклон вперед и выпрямление в исходное положение, присед и возвращение в исходное положение и т.д.

2. Способ совмещений. Он отличается от одинарного тем, что комплекс (или его часть) строится на соединении (совмещении) двух одинарных упражнений, выполняемых в одном темпе.

Можно выделить три группы совмещений:

1-ая группа совмещений характеризуется тем, что каждое одинарное упражнение (например, присед и вставание) повторяются 2 раза подряд с возвращением после каждого раза в исходное положение. Затем таким же образом выполняется второе упражнение 2 раза (например, наклон вперед и выпрямление), и весь цикл повторяется сначала.

2-ая группа совмещений отличается от 1-ой тем, что каждое из двух соединенных (совмещенных) упражнений выполняется один раз, после чего необходимо возвращаться в исходное положение.

Например:

Исходное положение руки в стороны.

1. Присед с группировкой.

2. Исходное положение.

3. Мах левой вперед, коснуться носком пальцев рук.

4. Исходное положение.

3-я группа совмещений в отличие от 1-ой и 2-ой групп, предполагает поочередное выполнение соединенных (совмещенных) упражнений без возвращения в исходное положение.

Например:

Исходное положение основная стойка.

1. Наклон вперед касаясь.

2. Выпрямляясь, присед на всей ступне, руки вперед.

3. Серийный способ. Такой способ требует составить серию из четырех упражнений или можно соединить вместе два различных совмещения 1-ой и 2-ой групп в единую комбинацию. При этом, каждое из этих упражнений в отдельности можно повторять по 2 раза подряд или выполнять по 1 разу с последующим возвращением в исходное положение.

4. Поточный способ характеризуется тем, что все упражнения комплекса без пауз между ними. Учитывая достаточную сложность такого способа и для учителя, и для учеников, рекомендуется более доступный вариант. Перед выполнением упражнений учитель предупреждает учащихся, что после выполнения каждого упражнения по команде «Стой!» необходимо немедленно принять такое исходное положение, которое примет учитель. Далее учитель задает упражнение и по принятию учениками по команде «Стой!» соответствующего исходного положения, учитель не задерживаясь называет и показывает действия следующего упражнения, используя распоряжения для их выполнения учениками и т.д. Таким же образом выполняется весь комплекс ОРУ.

5. Проходной (проходящий) способ. Отличительной особенностью данного способа является передвижение учащихся по залу (одновременно или шеренгами (рядами)) и выполнение упражнений.

Можно использовать 2 варианта способа. При 1-ом варианте учащиеся передвигаются вдоль границ зала (площадки) т.е. в обход. При 2-ом варианте – передвижение осуществляется последовательно шеренгами (тройками, четверками) вдоль зала (площадки), после чего возвращаются на начальные позиции, с которых начинали предыдущее упражнение.

Для данного способа типично такое построение упражнения: три шага вперед, приставить ногу (счет 1, 2, 3, 4) и на счет 5-8 упражнение, включенное в комплекс.

Организационно-методические (ОМ) приемы стимулирования интереса учащихся, при выполнении общеразвивающих упражнений

Под ОМ приемами при проведении ОРУ следует понимать различные педагогические средства, которые положительно влияют на заинтересованность и физическое развитие учащихся. Некоторые приемы облегчают освоение упражнений. Другие - побуждают учеников выполнять упражнения в затрудненных или необычных условиях. В процессе преодоления трудностей воспитывают волевые качества. Ряд приемов

содействуют восприятию чувства ритма, развитию быстроты. Большинство предлагаемых приемов организационно-методического характера придают ОРУ более высокую эмоциональную направленность.

Недооценка учителем необходимости постоянного стимулирования эмоционального фактора является одной из причин однообразия и шаблона в проведении ОРУ, что снижает интерес учащихся к занятиям.

Эмоциональная направленность применяемых педагогических приемов способствует хорошему настроению. А хорошее настроение - залог продуктивности в любом виде деятельности.

В качестве организационно-методических приемов стимулирования эмоционального фактора, повышающего интерес учащихся к выполнению ОРУ можно рекомендовать следующие:

1. Использование предметов: гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч (набивной, резиновый, теннесный), и др.

2. Использование снарядов: гимнастическая скамейка, стенка, шест, длинная планка, длинная скакалка и др.

3. Приемы разнообразных вариантов построения учащихся: сомкнутые шеренги, колонны; круги (одинарные, концентрические), «квадраты», «ромбы», взявшись за руки, под руки, за ногу, соединив руки под ноги и т.д.

4. Выполнение ОРУ в форме игровых заданий:

- со сменой мест на определенный счет;
- с оббеганием скамеек, стоек, и др. оборудования на 4, 8, 12 счетов и последующим продолжением заданного ранее упражнения;
- включение упражнений, комплексов упражнений типа «чехорда», «тачка», «паровоз», «тоннель», «собачья будка», «хлопушки»; жонглирование, подбрасывание и ловля предметов на месте и в движении;
- выполнение упражнений в парах, тройках, четверках (без предметов и с предметами);
- изменение темпа и ритма упражнения (медленно-быстро, быстро-медленно);

- выполнение упражнений с подсчетом учащихся (всем классом, по-очередно, группами, шеренгами, рядами), с речитативом и др.

5. Построение упражнений в форме соревнования:

- вставание с пола и обратно без помощи рук;
- то же, но соединив руки (в кругу, в цепь и др);
- перешагивание, прыжки через сцепленные руки;
- передвижение (руками, ногами) находясь в упоре лежа и др.
- перетягивание друг друга (на руках, используя палку, скакалку, другие предметы);
- включение в содержание комплекса ОРУ заданий в форме эстафет, взаимоконтроля и взаимооценки качества выполнения упражнений (с оценкой технической точности, амплитуды, темпа, ритма выполнения; на проявление аккуратности, прилежания, организованности, бесшумности выполнения и т.д.);
- организация уроков-конкурсов (смотров) на лучшее (красивое) выполнение ОРУ;
- использование сюжетного названия упражнений, включение в комплекс упражнений, соответствующих по содержанию сюжету сказок, легенд (для учащихся начальных классов), на развитие творческого мышления.

Таким образом, применяя разнообразные организационно-методические приемы с целью стимулирования интереса учащихся, учитель сделает урок более интересным, живым, привлекательным, а выполнение общеразвивающих упражнений из муштры и малоэффективного «махания» руками превратиться в увлекательную экскурсию в бесконечно удивительный мир движений и радости!

Вопросы для проверки знаний

1. Характеристика общеразвивающих упражнений.
2. Основные группы общеразвивающих упражнений.
3. Классификационные группы общеразвивающих упражнений.
4. Общеразвивающие упражнения вдвоем.

5. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Упражнения на и с гимнастической скамейкой.
7. Упражнения с гимнастической палкой.
8. Упражнения с набивным мячом.
9. Упражнения с гантелями.
10. Методы проведения ОРУ.
11. Способы проведения ОРУ.
12. Организационно-методические приемы стимулирования интереса учащихся, при выполнении общеразвивающих упражнений

Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2). Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией

Тема: Строевые упражнения: фигурная маршировка

Цель: Овладение выполнением и методикой проведения строевых

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. Практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения следующих строевых упражнений: строевые приемы; повороты (на месте, в ходьбе на месте, в передвижении); разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы, изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступом), перестроение поворотом в движении, перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами).

2) Подготовка к учебной практике: отработка навыков: подачи команд (командный голос) и держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию профессиональных навыков управления учащимися.

Теоретическая часть

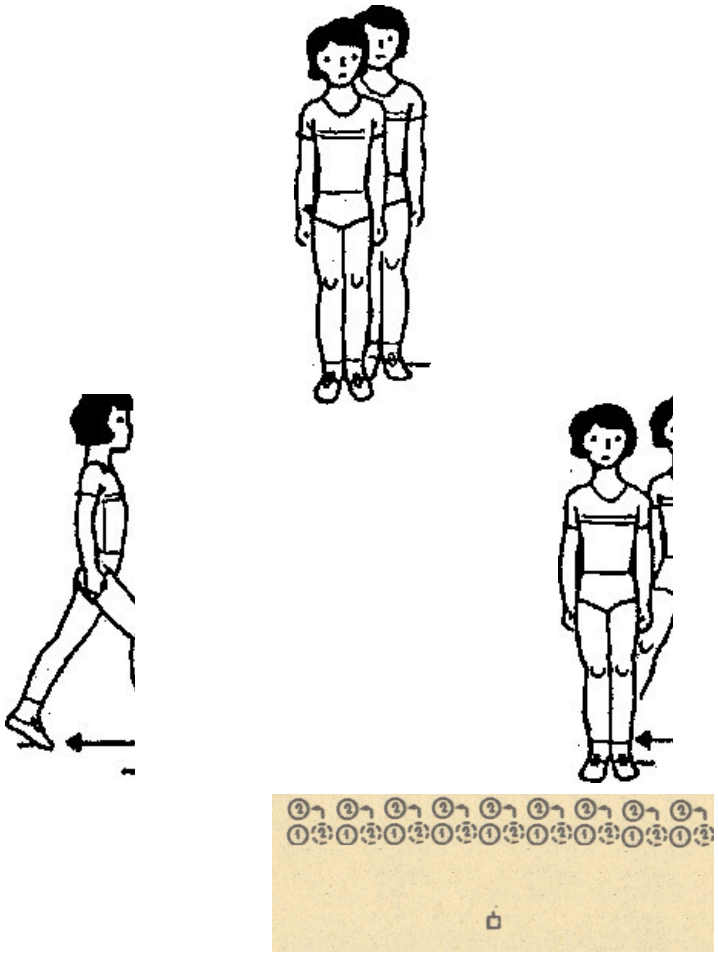
Строевые упражнения представляют собой совместные **или** одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Перестроения - переходы из одного строя в другой.

ПЕРЕСТРОЕНИЯ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ДВЕ

Этот вид перестроения выполняется после расчета на первый-второй. Вторые номера на счет «раз» делают шаг левой ногой назад, на «два» - правой ногой вправо, на «три» - приставляют левую ногу к правой и становятся в затылок за первыми номерами (рис.6).

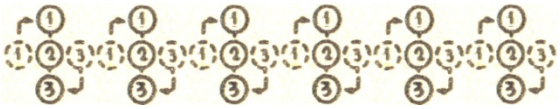


Перестроение из одной шеренги в две.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ТРИ

После предварительного расчёта по три подаётся команда: «В три шеренги стройся!» По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера

делают шаг правой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу - стройся!» Перестроение проводится в порядке обратном построению (рис. 7).



Перестроение из одной шеренги в три

Перестроение группы (отделения) в колонну по одному из одношереножного строя (в колонну по два из двухшереножного строя) производится поворотом группы (отделения) направо.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте) производится по команде: «В колонну по два - стройся!» Вторые номера делают шаг вправо, затем, не приставляя левую ногу, шаг левой вперёд и приставить правую ногу.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному (на месте) производится по команде: «В колонну по одному - стройся!» Вторые номера делают шаг правой назад, шаг левой в сторону и приставить левую ногу.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (в движении)

Для перестроения в движении производится расчёт по команде: «На первый и второй рассчитайсь!» Исполнительная команда подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой и с постановкой левой ноги, называя свой номер, занимающийся поворачивает голову налево – производя расчёт. Затем подаётся команда: «Группа (отделение, в колонну по два - марш!» По исполнительной команде направляющий идёт в полшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне; группа движется в полшага до команды: «Полный - шаг!»; «Прямо! или «Отделение – стой!».

Перестроение из колонны по два в колонну по одному (в движении) производится по команде: «Группа (отделение), в колонну по одному -

Марш!» По исполнительной команде направляющий идет полным шагом. По мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок к первым и продолжают движение полным шагом.

Перестроение группы в колонну по одному из развёрнутого двухшереножного строя (в колонну по два из одношереножного строя) производится по командам: «Группа, напра - Во!», В Колонну по одному (по два), шагом – марш (на ходу -Марш!)».

По команде «Марш!» первое отделение на ходу перестраивается в колонну по одному (в колонну по два) остальные отделения, последовательно перестраиваясь в колонну по одному (по два), следуют одно за другим в затылок первому отделению.

Перестроение группы из колонны по одному (колонны по два) в одношереножный (двухшереножный) строй на месте и в движении производится поворотом налево.

Перестроение группы из колонны по три в колонну по два производится по команде: «Группа, в колонну по два, шагом – марш (на ходу - Марш!)». По этой команде первое отделение идёт прямо, перестраиваясь на ходу в колонну по два, остальные обозначают шаг на месте, затем последовательно выходят в затылок впереди идущему отделению, перестраиваясь в колонну по два.

Перестроение группы из колонны по три в колонну по одному производится по команде: «Группа в колонну по одному, шагом – марш! (на ходу - марш!)». По этой команде первое отделение идет прямо, остальные обозначают шаг на месте и, по мере выхода отделений из колонны, последовательно начинают движение полным шагом, следуя за впереди идущим отделением.

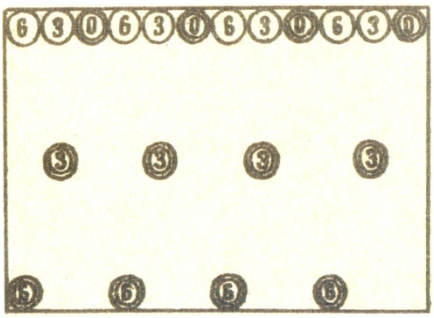
Перестроение группы из колонны по одному в колонну по Три производится по команде: «Группа в колонну по три, шагом - марш! (на ходу - марш!)». По этой команде первое отделение обозначает шаг на месте,

остальные отделения, выйдя на линию первого, тоже обозначают шаг на месте до команды «Прямо!» или «Группа - стой!».

Для перестроения из одной шеренги в три. После предварительного расчёта по три, командовать: «В три шеренги - стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу - стройся!». Перестроение производится в обратном порядке.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ШЕРЕНГИ УСТУПОМ

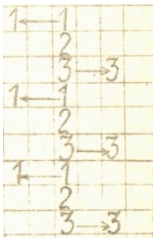
После предварительного расчёта группы по заданию (на 6-3-на месте; 6-4-2-на месте и т.д.) подаётся команда: « По расчёту равнение направо (на середину), шагом - Марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте « 6-3-на месте» - до 7; « 9-6-3- на месте» - до 10. Для обратного перестроения подаётся команда: « На свои места шагом - Марш!» Все выходящие из строя делают поворот кругом, идут на свои места в одну шеренгу и, дойдя до них, приставляют ногу, делают поворот кругом. Преподаватель ведёт подсчёт « раз, два», до тех пор, пока последние вошедшие в строй не сделают поворот кругом (рис.8).



Перестроение из шеренги в несколько шеренг «уступом».

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ТРИ (УСТУПОМ)

После предварительного расчёта по три подаётся команда: «Первые номера - два (три, четыре и т.д.) приставных шага вправо, третьи номера - два (три, четыре и т.д.) приставных шага влево шагом - марш!» Для обратного перестроения подаётся команда. «На свои места шагом - Марш!». Данное перестроение можно выполнять обычными шагами, после подачи команды « Первые номера - два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (три, четыре и т.д.) шага влево шагом - марш!» Первые номера поворачиваются направо, третьи налево, выполняют указанное количество шагов, приставляют ногу и поворачиваются - первые номера налево, третьи направо. Обратное перестроение в колонну по одному, выполняется в обратной последовательности (рис.9).



Перестроение из колонны по 1-му в несколько колонн, поворотами налево и направо «уступом».

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дать команды для проведения строевых действий: передвижения в обход, противоход, змейка.
2. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из одной шеренги в две
3. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из одной шеренги в три
4. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из шеренги уступом
5. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) поворотами в движении.
6. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из колонны по одному в колонну по два, (по четыре и т. д.) «дроблением и сведением»
7. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из колонны по два (по четыре и т. д.) в колонну по одному, «разведением и слиянием»
8. Дать команды для проведения строевых действий: открытая и закрытая петля.

ТЕМА «ВОЛЬНЫЕ И АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Цель: Овладение техникой и методикой выполнения вольных и акробатических упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения темы студент должен практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения следующих строевых упражнений: строевые приемы; повороты (на месте, в ходьбе на месте, в передвижении); разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы, изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступом), перестроение поворотом в движении, перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами).

2) Подготовка к учебной практике: отработка навыков: подачи команд (командный голос) и держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию профессиональных навыков управления учащимися.

Теоретическая часть

Кувырок прыжком

Техника. Выполняется из положения полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед выполнить прыжок вверх-вперед с

приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев.

Учебное задание. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками. Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Кувырок вперед в стойку на лопатках

Техника. Из упора присев, сгибая руки и разгибая ноги (носки от опоры не отрывать), опуститься в упор стоя, согнувшись на лопатках. Быстро опереться руками о спину, установить таз в вертикальное положение и, разгибаясь в тазобедренных суставах, зафиксировать стойку на лопатках.

Учебное задание. Из стойки на лопатках опускание ног за голову до касания носками пола и разгибание в стойку на лопатках – повторить несколько раз. Научиться своевременной постановке рук под спину при кувырке вперед на лопатки.

Кувырок назад

Техника. Из упора присев активным отталкиванием руками, захватить ноги около коленных суставов перейти в сед, активным движением усилить вращение не изменяя принятого положения группировки, энергично выполнить перекат назад, к моменту касания затылком опоры быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, временно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно

увеличивая амплитуду. Тоже самое, но в конце переката с постановкой рук у головы пальцами как можно ближе к плечам.

Выполнить кувырки назад - из упора присев, из седа, из основной стойки после седа с прямыми ногами - в упор стоя на одном колене, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; через плечо прогнувшись.

ТЕМА «ВОЛЬНЫЕ И АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Цель: Овладение техникой и методикой выполнения вольных и акробатических упражнений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения темы студент должен практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения акробатических упражнений.

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию профессиональных навыков выполнения акробатических упражнений.

Теоретическая часть

Кувырок назад прогнувшись через плечо

Техника. Выполняется из седа прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны, положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить к левому плечу и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка, и разгибаясь через стойку выполнить кувырок через правое плечо, мягко перейти через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече, руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат.

Учебное задание. Из положения седа, перекатом назад выполнить несколько раз стойку на лопатках, акцентируя внимание на активное

разгибание в тазобедренных суставах, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть. Из стойки на плече сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Группировка

Техника. Согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину коленей и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Учебное задание. Выполнить группировку из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх.

Перекаты

Техника. Из упора присев захватить ноги (каждую ногу отдельно руками за верхнюю треть голени), локти прижаты, голова наклонена вперед между коленями. Не отпуская захвата группировки, выполнить вращательное движение, с последовательным касанием опоры назад и вперед, без переворачивания через голову.

Учебное задание. Выполнить перекаты в плотной группировке: из упора присев - назад и вперед, в положение упора присев («качалка»); из положения лежа на спине, руки вверх, перекат в положение лежа на животе, руки вверх; из седа перекат назад в стойку на лопатках; из основной стойки через наклон - сед с прямыми ногами, перекат в стойку на лопатках; перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок. Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону лежа на спине, животе, руки вверх.

Кувырок вперед

Техника. Выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 - 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре; оттолкнуться ногами и,

группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно увеличивая амплитуду. При обучении кувырку используют повышенную опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением принятия плотной группировки. Выполнить кувырки вперед - из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада, из горизонтального равновесия.

Длинный кувырок

Техника. Выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя согнувшись, с постановкой рук на опору, как можно дальше. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета.

Учебное задание. Овладеть этим упражнением можно последовательно выполняя: кувырок вперед из упора присев, постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок и др.).

Кувырок прыжком

Техника. Выполняется из положения полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед выполнить прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев.

Учебное задание. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания

опоры руками. Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Кувырок вперед в стойку на лопатках

Техника. Из упора присев, сгибая руки и разгибая ноги (носки от опоры не отрывать), опуститься в упор стоя, согнувшись на лопатках. Быстро опереться руками о спину, установить таз в вертикальное положение и, разгибаясь в тазобедренных суставах, зафиксировать стойку на лопатках.

Учебное задание. Из стойки на лопатках опускание ног за голову до касания носками пола и разгибание в стойку на лопатках – повторить несколько раз. Научиться своевременной постановке рук под спину при кувырке вперед на лопатки.

Кувырок назад

Техника. Из упора присев активным отталкиванием руками, захватить ноги около коленных суставов перейти в сед, активным движением усилить вращение не изменяя принятого положения группировки, энергично выполнить перекат назад, к моменту касания затылком опоры быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, временно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно увеличивая амплитуду. Тоже самое, но в конце переката с постановкой рук у головы пальцами как можно ближе к плечам.

Выполнить кувырки назад - из упора присев, из седа, из основной стойки после седа с прямыми ногами - в упор стоя на одном колене, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; через плечо прогнувшись.

Кувырок вперед вдвоем, держась за голени

Техника. Один занимающийся лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго), оба захватывают друг друга за голеностопы; второй наклоняется вперед слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого согнутые в коленях ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера; первый встает и выполняет тоже самое.

Учебное задание. Выполнить длинный кувырок. Кувырок вдвоем выполнять только после постановки пяток на опору.

Кувырок назад прогнувшись через плечо

Техника. Выполняется из седа прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны, положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить к левому плечу и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка, и разгибаясь через стойку выполнить кувырок через правое плечо, мягко перейти через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече, руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат.

Учебное задание. Из положения седа, перекатом назад выполнить несколько раз стойку на лопатках, акцентируя внимание на активное разгибание в тазобедренных суставах, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть. Из стойки на плече сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Составить терминологическую запись связки акробатических упражнений на 16 счетов.

2. Подготовить используя метод предписания алгоритмического типа и защитить программу обучения кувыркам вперед и назад

ТЕМА: КОНЬ С РУЧКАМИ

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на коне-махах.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения темы студент должен практически правильно выполнять и овладеть проведением упражнений на коне-махах.

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию навыков маховых упражнений в упорах.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Разнонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из тех же исходных положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правой рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой.

Учебное задание. При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке нога вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусьях в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха; отталкивание руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусьях не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону;

махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком и т.п.

Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

Примерная зачетная комбинация: перемах левой вперед- перемах левой назад; перемах правой вперед- перемах правой назад- перемах левой вперед- соскок прогнувшись перемахом правой вперед.

Однонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Для выполнения перемаха левой из упора стоя (с прыжка) делается бросковое движение ногами и туловищем влево, при этом левая нога обгоняет правую и поднимается до уровня левого плеча и выше. Образовавшееся широкое разведение ног на мгновение фиксируется. В это время левая рука снимается с опоры, а тело приподнимается на правой руке, таз и бедро левой ноги посылаются вперед, обгоняя движение голени, левая нога быстро переносится вперед над конем и левой ручкой, после чего левая рука вновь опирается на левую ручку. В двухопорной фазе движения тела и ног происходят под воздействием силы тяжести без особых усилий со стороны занимающегося. После прохождения вертикали движение подхватывается и делается мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше. При движении в обратном направлении, по мере приближения ОЦМ тела к вертикали, усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня. Далее проекция ОЦМ тела смещается вправо ближе к центру площади опоры правой руки, левая рука приподнимается над опорой, а левая нога, обгоняя

своим движением правую ногу, перемахивает над телом коня и левой ручкой. Начинается мах вправо до последующего перемаха, но теперь уже правой ногой.

Разнонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из тех же исхода положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правой рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой.

Учебное задание. При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке нога вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусьях в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха; отталкивание руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусьях не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону; махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком и т.п.

Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью

подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

Примерная зачетная комбинация: перемах левой вперед- перемах левой назад; перемах правой вперед- перемах правой назад- перемах левой вперед- соскок прогнувшись перемахом правой вперед.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Показать упражнения на коне-махи классификационной программы
2. Составить терминологическую запись упражнения на бревне.

ТЕМА: ПЕРЕКЛАДИНА

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на перекладине.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. В результате изучения темы студент должен практически правильно выполнять и овладеть проведением упражнений на перекладине.

Актуальность темы. Данная тема способствует формированию навыков маховых упражнений в висах и упорах.

Теоретическая часть

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз поднести к перекладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи

опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой

выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть

заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дутой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). . Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой (левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Тема: «Строевые упражнения: строевые действия»

Цель: Овладение выполнением и методикой проведения строевых упражнений.

Задачи:

1. Знать терминологию строевых упражнений.
2. Овладеть практикой выполнения и методикой обучения строевых упражнений.

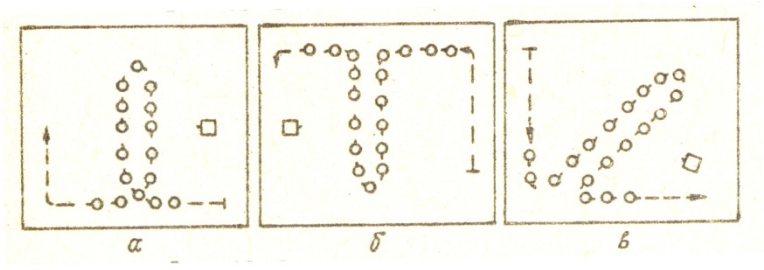
Учебные задания. 1) Практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения следующих строевых упражнений: строевые приемы; повороты (на месте, в ходьбе на месте, в передвижении); разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы, изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступом), перестроение поворотом в движении, перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами).

2) Подготовка к учебной практике: отработка навыков: подачи команд (командный голос) и держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).

Строевые упражнения представляют собой совместные **или** одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

«ПЕТЛЯ». Противоход - в конце которого направление движения выполняется по границам зала или площадки, называется «петлёй» Среди противоходов различают «открытую петлю», при которой направление движения в конце противохода выполняется под прямым углом к колонне и направляющий идёт по границе зала или площадки. Рис.27.а.; «Закрытая петля» - Противоход, при котором направление движения направляющим выполняется в конце противохода в сторону, идущих на встречу занимающихся и через одного идут вдоль границ зала (площадки). Рис.27.б.

«Петля» может выполняться в поперечном, продольном и косом направлении. Размеры «петли» могут быть большого, среднего и малого. Для движения «петлёй» командовать: а). «Направо (налево) открытой петлёй - марш!»; б). «По диагонали открытой средней петлёй - марш!»; в). «Налево (направо) закрытой малой петлёй – марш!». Если размер петли не указывается, то она выполняется на всю ширину или длину зала или площадки. При движении «противоходом» необходимо чтобы направляющий доходил точно до того места, которое определяет указанный в команде размер «петли», для сокращения большой размер «петли» в команде не указывается.



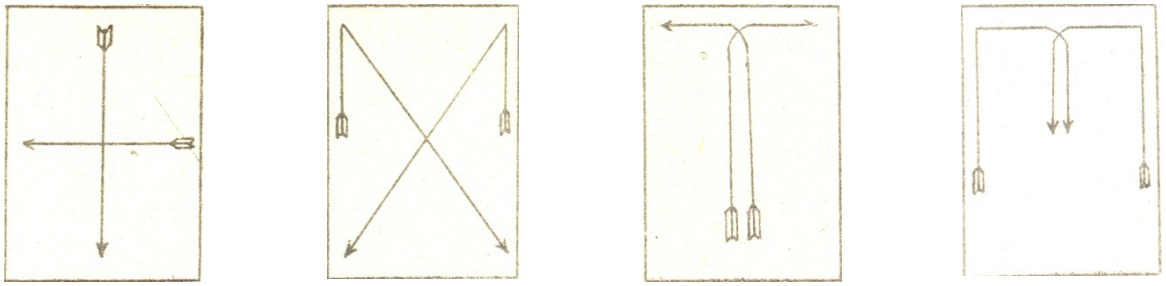
Движение петлёй (а – закрытая, б, в – открытая петля в прямом и косом направлении)

«Скрещение». Скрещение может выполняться в центре, на середине и в углу зала или площадки. Если необходимо выполнить группой прохождение встречных колон через одну точку - «Скрещение». Командовать: «Через центр - марш!» (рис.28.а.).

При выполнении скрещения по диагонали командовать: «По диагонали скрещением - марш!» (рис. 28 б.).

Скрещение может выполняться на середине и в углу зала или площадки. При выполнении скрещения в верхней (нижней) середине зала (площадки) командовать: «Направо и налево (в обход) по одному скрещением - марш!» (рис. 28 в.).

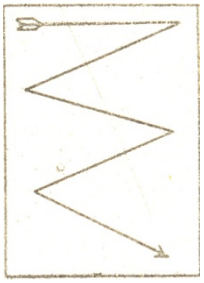
Для выполнения скрещения встречных колонн в верхней (нижней) середине зала (площадки) подаётся команда: «Налево и направо в колонну по два скрещением - марш!» (рис. 28.г.).



а б в г

Разновидности скрещений.

«Зигзаг» - движение под углом, размер которого указывается командой или распоряжением преподавателя (на точки зала или на другие ориентиры), выполняется поперечном и в продольном направлении. В обеих направлениях «зигзаг» может быть большого, среднего и малого размера. Для выполнения «зигзага» командовать: «К такой-то точке или предмету - марш!», а затем «Зигзагом - марш!» (рис. 29.). Группа вначале движется к указанному ориентиру а затем после команды «Зигзагом - марш!» под таким же углом выполняют противоходы указанного размера, до следующей команды.



Передвижение «Зигзагом»

«Круг» - движение группы по окружности «кругу», который может быть большого, среднего и малого размера (диаметр соответственно равен поперечнику зала, его половине, четверти (рис.30.).

Для выполнения движения по кругу командовать: «По среднему, (малому) кругу налево (направо) - Марш!». Исполнительная команда подаётся на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция для того чтобы определить размер круга.

Движение по кругу.

«Дуга»

«Дуга»- равна половине круга.

Командовать: «По дуге налево (направо) – марш!» или «Ко мне по дуге налево (направо) – марш!». (рис.31.).

Движение по дуге.

При выполнении фигуры, состоящей из двух объединённых дуг, выполненных в разных направлениях. По команде: «Противодугами через

Движение восьмёркой.

«Спираль» - движение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении противоходом. Интервал два шага в первой половине (при движении к центру) и один шаг во второй половине (это будет открытая спираль). При выполнении «спирали» направляющий колонны должен идти так, чтобы интервал между витками был достаточным для движения обратно при выходе из «спирали». После команды «Противоходом налево (направо) - марш!» (для выхода из «спирали) занимающиеся будут идти в противоположном направлении пока не будет дана новая команда (например: «Прямо!» или «На такую - то точку - марш!».

Второй вариант «Закрытая спираль» выполняется также, как «Открытая спираль», но интервал между витками нормальный (ширина ладони между занимающимися в витках спирали). В этом случае «спираль» разворачивается левым флангом вперёд по команде: «Кругом - марш!».

Для выполнения движения «спиралью» командовать: «Открытой (закрытой) спиралью направо (налево) - марш!» (рис.35.).

Движение «Спиралью».

ПРОХОДЫ В КОЛОННАХ

«Проходы» - расхождение встречных колонн может исполняться во всех направлениях, две колонны при встрече могут разойтись одна мимо

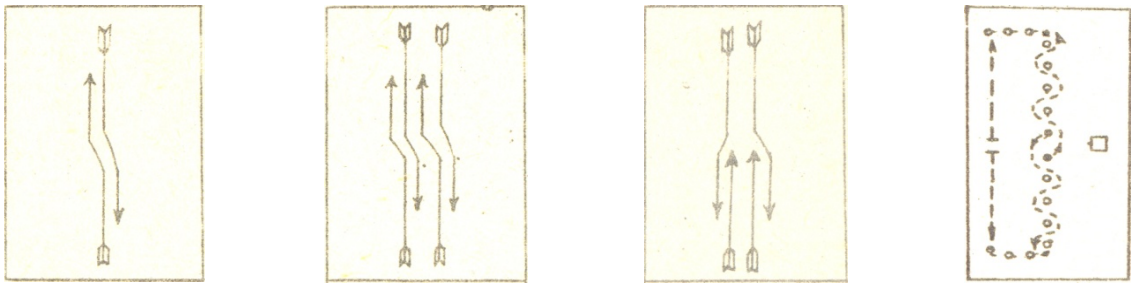
другой на интервале одного шага несколькими вариантами. Колонны по одному проходят мимо другой справа (правым боком друг к другу) или слева (левым боком друг к другу). Встречные колонны по два могут проходить, как и колонны по одному, справа или слева, а также внутри, снаружи.

При выполнении проходов необходимо отдавать следующие команды:

а) «Проходом справа (слева) - марш!» (рис.36.а.).

б) «Проходом справа (слева) в колоннах - марш!» (рис.36.б.).

в) «Проходом внутрь (наружу) - марш!» (рис.36. в.). В данном случае команда внутрь или наружу относится к той колонне, где находятся двое правофланговых. Проход может выполняться дугами. При встрече двух колонн правофланговые обходят друг друга справа, следующие встречные – слева и т.д. В этом случае командовать: г) «Проходом дугами - марш!» (рис.36.г.).



Проходы в колоннах

Тема: Акробатика: кувырки, перекаты

Цель: Овладение техникой и методикой выполнения вольных и акробатических упражнений.

Задачи:

1. Владеть терминологией вольных упражнений.
2. Освоить технику акробатических упражнений: группировки, перекатов, кувырка вперед, кувырка назад, переворота в сторону.

Группировка

Техника. Согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину коленей и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Учебное задание. Составить и защитить учебную комбинацию на 32 счета из ранее изученных элементов.

Перекаты

Техника. Из упора присев захватить ноги (каждую ногу отдельно руками за верхнюю треть голени), локти прижаты, голова наклонена вперед между коленями. Не отпуская захвата группировки, выполнить вращательное движение, с последовательным касанием опоры назад и вперед, без переворачивания через голову.

Учебное задание. Выполнить перекаты в плотной группировке: из упора присев - назад и вперед, в положение упора присев («качалка»); из положения лежа на спине, руки вверх, перекат в положение лежа на животе, руки вверх; из седа перекат назад в стойку на лопатках; из основной стойки через наклон - сед с прямыми ногами, перекат в стойку на лопатках; перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок. Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону лежа на спине, животе, руки вверх.

Кувырок вперед

Техника. Выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 - 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно увеличивая амплитуду. При обучении кувырку используют повышенную

опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением принятия плотной группировки. Выполнить кувырки вперед - из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада, из горизонтального равновесия.

Длинный кувырок

Техника. Выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя согнувшись, с постановкой рук на опору, как можно дальше. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета.

Учебное задание. Овладеть этим упражнением можно последовательно выполняя: кувырок вперед из упора присев, постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок и др.).

Кувырок прыжком

Техника. Выполняется из положения полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед выполнить прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев.

Учебное задание. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками. Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Кувырок вперед в стойку на лопатках

Техника. Из упора присев, сгибая руки и разгибая ноги (носки от опоры не отрывать), опуститься в упор стоя, согнувшись на лопатках. Быстро опереться руками о спину, установить таз в вертикальное положение и, разгибаясь в тазобедренных суставах, зафиксировать стойку на лопатках.

Учебное задание. Из стойки на лопатках опускание ног за голову до касания носками пола и разгибание в стойку на лопатках – повторить несколько раз. Научиться своевременной постановке рук под спину при кувырке вперед на лопатки.

Кувырок назад

Техника. Из упора присев активным отталкиванием руками, захватить ноги около коленных суставов перейти в сед, активным движением усилить вращение не изменяя принятого положения группировки, энергично выполнить перекат назад, к моменту касания затылком опоры быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, временно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно увеличивая амплитуду. Тоже самое, но в конце переката с постановкой рук у головы пальцами как можно ближе к плечам.

Выполнить кувырки назад - из упора присев, из седа, из основной стойки после седа с прямыми ногами - в упор стоя на одном колене, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; через плечо прогнувшись.

Кувырок вперед вдвоем, держась за голени

Техника. Один занимающийся лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго), оба захватывают друг друга за голеностопы; второй

наклоняется вперед слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого согнутые в коленях ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера; первый встает и выполняет тоже самое.

Учебное задание. Выполнить длинный кувырок. Кувырок вдвоем выполнять только после постановки пяток на опору.

Кувырок назад прогнувшись через плечо

Техника. Выполняется из седа прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны, положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить к левому плечу и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка, и разгибаясь через стойку выполнить кувырок через правое плечо, мягко перейти через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече, руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат.

Учебное задание. Из положения седа, перекатом назад выполнить несколько раз стойку на лопатках, акцентируя внимание на активное разгибание в тазобедренных суставах, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть. Из стойки на плече сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Тема: ОРУ: поточно-проходным способом

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

1. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
2. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание. 1). Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с

гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2). Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)

3).Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Четыре способа проведения комплекса ОРУ: раздельный (обычный), поточный, проходной, расчлененный.

1. При раздельном (обычном) способе между упражнениями делаются паузы для показа и объяснения очередного упражнения.
2. При поточном способе все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без пауз для показа и объяснения очередного упражнения. Этот способ повышает плотность вводной части урока и активизирует занимающихся.
3. При проходном способе упражнения выполняются в движении или со значительным передвижением занимающихся. Этот способ позволяет включать в комплекс самые разнообразные упражнения и их сочетания с ходьбой, бегом, прыжками, танцевальными и акробатическими упражнениями.
4. Расчлененным способом (по разделениям). Он применяется при обучении

сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении.

Простые по технике исполнения упражнения могут проводиться только «по показу» или только «по рассказу» и «игровым способом». «По показу» упражнения проводятся главным образом с дошкольниками, учащимися младших классов, когда нужно организовать их внимание. Только «по рассказу» применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений.

Игровой способ применяется для закрепления пройденного на уроке материала, увеличения физической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

Тема: ОРУ: поточно

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

3. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
4. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание. 1). Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2). Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)

3).Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Четыре способа проведения комплекса ОРУ: раздельный (обычный), поточный, проходной, расчлененный.

1. При раздельном (обычном) способе между упражнениями делаются паузы для показа и объяснения очередного упражнения.
2. При поточном способе все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без пауз для показа и объяснения очередного упражнения. Этот способ повышает плотность вводной части урока и активизирует занимающихся.
3. При проходном способе упражнения выполняются в движении или со значительным передвижением занимающихся. Этот способ позволяет включать в комплекс самые разнообразные упражнения и их сочетания с ходьбой, бегом, прыжками, танцевальными и акробатическими упражнениями.
4. Расчлененным способом (по разделениям). Он применяется при обучении сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении.

Простые по технике исполнения упражнения могут проводиться только «по показу» или только «по рассказу» и «игровым способом». «По показу» упражнения проводятся главным образом с дошкольниками, учащимися младших классов, когда нужно организовать их внимание. Только «по рассказу» применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений.

Игровой способ применяется для закрепления пройденного на уроке материала, увеличения физической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

Тема : Конь с ручками учебная комбинация № 1- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на коне-махах.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на коне-махах.

2. Уметь составлять комбинации, включая следующие элементы: упоры, смешанные упоры. Перемахи: в упоре одноименные и разноименные; вперед и назад из упора; упора ноги врозь правой (левой); упора сзади. Круги: одноименные разноименные правой (левой) из упора. Соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад с поворотом и без поворота; из упора ноги врозь правой (левой).

3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Однонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Для выполнения перемаха левой из упора стоя (с прыжка) делается бросковое движение ногами и туловищем влево, при этом левая нога обгоняет правую и поднимается до уровня левого плеча и выше. Образовавшееся широкое разведение ног на мгновение фиксируется. В это время левая рука снимается с опоры, а тело приподнимается на правой руке, таз и бедро левой ноги посылаются вперед, обгоняя движение голени, левая нога быстро переносится вперед над конем и левой ручкой, после чего левая рука вновь опирается на левую ручку. В двухопорной фазе движения тела и ног происходят под воздействием силы тяжести без особых усилий со стороны занимающегося. После прохождения вертикали движение подхватывается и делается мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше. При движении в обратном направлении, по мере приближения ОЦМ тела к вертикали, усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня.

Далее проекция ОЦМ тела смещается вправо ближе к центру площади опоры правой руки, левая рука приподнимается над опорой, а левая нога, обгоняя своим движением правую ногу, перемахивает над телом коня и левой ручкой. Начинается мах вправо до последующего перемаха, но теперь уже правой ногой.

Разнонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из тех же исхода положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правой рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой.

Учебное задание. При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке нога вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусьях в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха; отталкивание руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусьях не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону; махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком и т.п.

Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук,

плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

Примерная зачетная комбинация: перемах левой вперед- перемах левой назад; перемах правой вперед- перемах правой назад- перемах левой вперед- соскок прогнувшись перемахом правой вперед.

Тема: Кольца учебная комбинация №1- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на кольцах, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на кольцах.

2. Уметь составлять комбинацию включая ранее изученные элементы: вис; вис на согнутых руках; вис согнувшись, вис прогнувшись; размахивания в висе.

3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Вис согнувшись

Техника. Во время виса руки должны быть прямыми (кольца параллельно туловищу), голова наклонена к груди, ноги прямые и подняты в положение согнувшись под углом 45^{e} к продольной оси туловища, ОЦМ тела в плоскости тросов.

Учебное задание. На начальном этапе обучения выполняется как самостоятельное упражнение из размахивания в висе, толчком двух ног,

махом одной и толчком другой, силой. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку с поддержкой обучаемого под шею и поясницу.

Вис прогнувшись

Техника. В висе прогнувшись тело должно быть слегка прогнутым или прямым, головой вниз, руки прямые, кольца прижаты к туловищу, таз в плоскости колец, пятки и голова на одной линии.

Учебное задание. Может быть исходным или конечным положением при выполнении многих элементов, связок и комбинаций. Выполняется из виса согнувшись, из размахивания в висе и силой. Страховка и помощь оказываются сбоку за руку или под живот и поясницу.

Вис углом

Техника. Выполняется из виса подниманием ног до прямого угла. Основную работу выполняют мышцы подвздошно-поясничные, передней и внутренней поверхности бедра и брюшного пресса.

Учебное задание. Выполнить поднимание ног в угол и его удержание на гимнастической стенке. Выполнение виса углом на кольцах, с помощью.

Примерная зачетная комбинация: Размахивание в висе; махом вперед вис согнувшись- вис прогнувшись- вис согнувшись- махом дугой вис на согнутых руках- мах назад - вис- мах вперед- махом назад соскок.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема: Перекладина учебная комбинация №1- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения упражнений на низкой перекладине: подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; из виса стоя подъем переворотом силой в упор; из упора правой (левой) оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз поднести к перекладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь

оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой (левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дутой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). . Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема: Прыжки опорные: согнув ноги, углом, боком

***Цель*:** Ознакомить с характеристикой, назначением и классификацией прыжков.

Задачи:

1. Научиться выполнять простые прыжки.
2. Научиться выполнять прыжок углом с косого разбега через коня в длину.
3. Научиться выполнять прыжки согнув ноги, углом, боком через коня в ширину.

Опорные прыжки - преодоление с разбега гимнастического снаряда (конь, козел) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди; до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх, прогнуться и выполнить приземление.

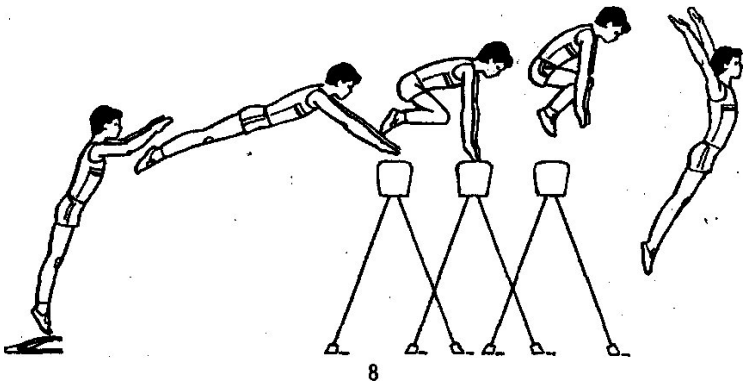


Рис. 50. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

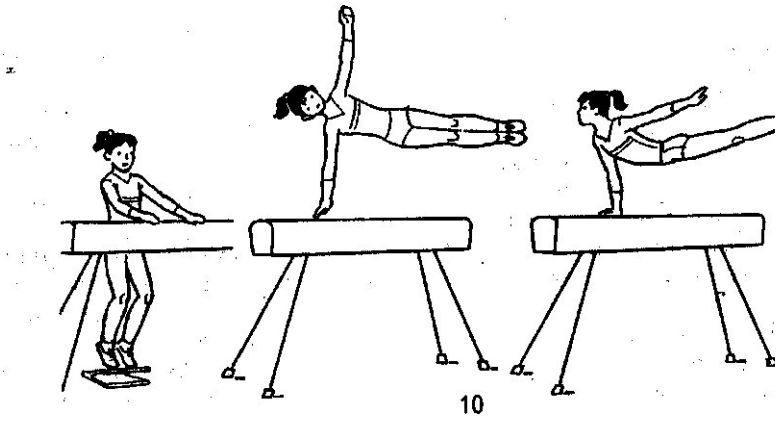


Рис. 52. Прыжок боком с поворотом на 90^0 через коня в ширину.

Прыжок боком через коня в ширину.

Начало прыжка выполняется так же, как и в прыжке боком с поворотом на 90°. Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда; туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо; пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

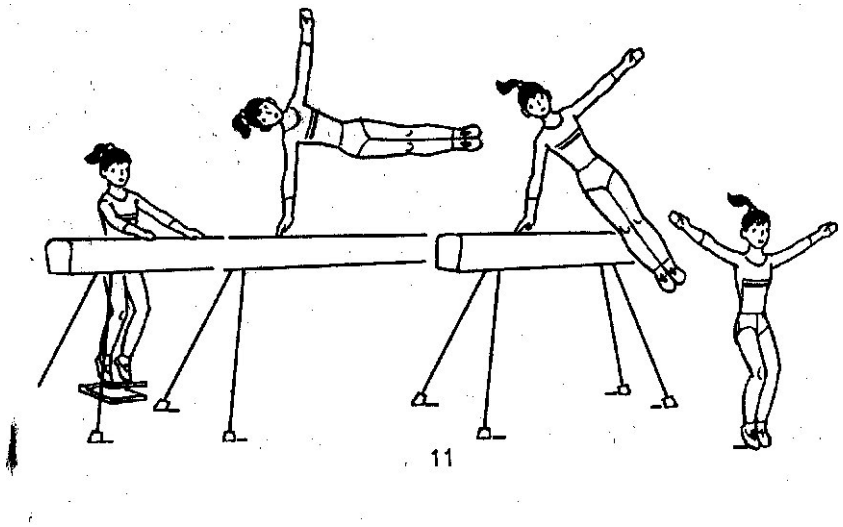
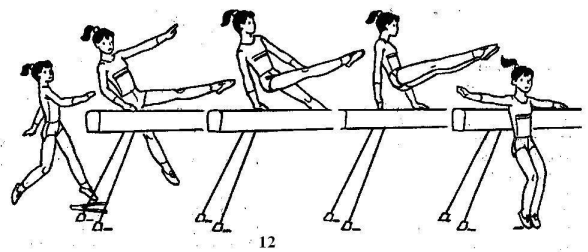


Рис. 53. Прыжок боком через коня в ширину.

Прыжок углом

С косого разбега через коня в длину толчком одной ноги. Мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом. При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о коня и оттолкнуться левой ногой о мостик; над конем соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой; после этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот (рис. 54.12).



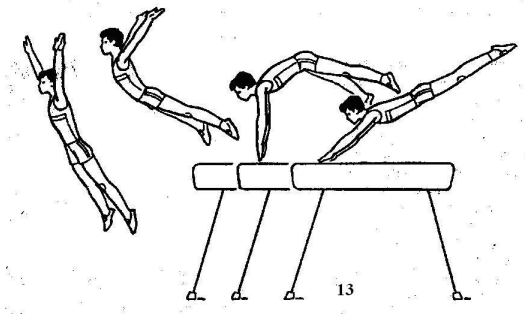


Рис. 54. Прыжок углом (12); . прыжок ноги врозь через коня в длину (13).

Тема: Перекладина низкая учебная комбинация №1- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

4. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения упражнений на низкой перекладине: подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; из виса стоя подъем переворотом силой в упор; из упора правой (левой) оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой.
5. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
6. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз поднести к перекладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой (левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с

максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дутой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). . Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема: Брусья разной высоты учебная комбинация № 2- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на брусьях разной высоты, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на брусьях разной высоты.

2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.

3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди (в/ж)

Техника.. Для выполнения данного элемента прямые ноги приподнять вперед задерживая их в конечном положении, легким броском ног назад, подать плечи вперед, затем бросковым движением ног вперед, плечи подать назад.

Учебное задание. Проделать это упражнение несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений. ОЦМ тела; должен быть предельно удален от опоры, мышцы плечевого растянуты. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку од рукой за бедро, другой под поясницу.

Вис присев на нижней жерди (н/ж)

Техника.. Вис присев на нижней жерди (н/ж) это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж . Его можно выполнять из виса на в/ж силой; из виса стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами.

Учебное задание. При обучении используется гимнастическая стенка. Страховка и помощь оказываются стоя сзади или сбоку за туловище.

Подъем переворотом в упор на в/ж

Техника. Выполняется из виса присев одной на н/ж. Толчком одной, махом другой и одновременным активным сгибанием рук, ОЦМ тела приближается к в/ж; маховая нога проходит через в/ж, после чего к ней присоединяется и толчковая нога. Переворачивание в упоре завершается активным движением головы и туловища назад.

Учебное задание. Обучение этому упражнению начинают после предварительного развития силы мышц рук, передней поверхности

туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве. Упражнение выполняется сначала на нижней жерди с помощью и самостоятельно, а затем на верхней жерди, также сначала с помощью, а затем самостоятельно. Страховка оказывается справа (слева), правая (левая) рука на плечо, другой под бедро.

Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж

Техника. Из упора на в/ж, активное движение плеч назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову несколько наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к в/ж. Продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В висе ли прогнуться и наклонить голову назад.

Учебное задание. Упражнение может выполняться согнутыми, прямыми и разведенными в стороны ногами. Изучение начинать на н/ж или низкой перекладине с помощью то же на горку матов; то же из упора на в/ж (на н/ж положить мат), с помощью и самостоятельно. Страховка оказывается сбоку под спину и бедро.

Примерная зачетная комбинация: Из виса стоя снаружи брусьев, лицом к н/ж толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на н/ж- упор держать- перемах правой (левой) и поочередный перехват руками за в/ж с поворотом налево (направо) - вис лежа на н/ж- вис углом- размахивания изгибами- соскок махом назад.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема: Бревно учебная комбинация № 2- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на бревне.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на бревне.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов:
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Вскок из стойки продольно перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь - поперек

Техника. Стойка продольно, хватом левой рукой снизу о ближнюю часть бревна, правой сверху, о дальнюю. Толчком двумя, упор с перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь – поперек.

Учебное задание. 1. Стоя продольно, толчком двумя, упор. 2. Стоя продольно, толчком двумя, упор, правая в сторону на носок. 3. Толчком двумя, упор с перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь - поперек. Во всех случаях - спину держать прямо, ноги прямые, носки оттянуты, плечи опущены.

Вскоки с косого разбега (боком к бревну) в упор присев

Техника. С косого разбега наскок на мостик, толчком двумя, опора руками на бревно, таз поднять как можно выше, сгибая ноги поставить их на бревно в упор присев, поперек.

Учебное задание. 1. Из упора стоя на мостике, выполнить отталкивание в упор согнувшись, поднимая таз как можно выше. 2. Выполнить вскок в упор присев, поперек, с помощью и страховкой. Страховать стоя с другой стороны бревна, за кисть и плечо.

Примерная зачетная комбинация: стоя у 1/3 бревна лицом к нему, толчком двумя, упор с перемахом правой и поворотом налево - сед поперек ноги врозь, руки в стороны - упор сидя сзади углом - перемахом ноги врозь, упор лежа на согнутых руках - упор лежа - толчком двух ног упор присев - стойка руки на поясе - 2 переменных шага - поворот в стойке на носках на 90^0 в стойку продольно- толчком двумя соскок прогнувшись.

Тема: Конь с ручками учебная комбинация №1- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на коне-махах.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на коне-махах.

2. Уметь составлять комбинации, включая следующие элементы: упоры, смешанные упоры. Перемахи: в упоре одноименные и разноименные; вперед и назад из упора; упора ноги врозь правой (левой); упора сзади. Круги: одноименные разноименные правой (левой) из упора. Соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад с поворотом и без поворота; из упора ноги врозь правой (левой).

3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Однонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Для выполнения перемаха левой из упора стоя (с прыжка) делается бросковое движение ногами и туловищем влево, при этом левая нога обгоняет правую и поднимается до уровня левого плеча и выше. Образовавшееся широкое разведение ног на мгновение фиксируется. В это время левая рука снимается с опоры, а тело приподнимается на правой руке, таз и бедро левой ноги посылаются вперед, обгоняя движение голени, левая нога быстро переносится вперед над конем и левой ручкой, после чего левая рука вновь опирается на левую ручку. В двухопорной фазе движения тела и ног происходят под воздействием силы тяжести без особых усилий со стороны занимающегося. После прохождения вертикали движение подхватывается и делается мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше. При движении в обратном направлении, по мере приближения ОЦМ тела к вертикали, усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня. Далее проекция ОЦМ тела смещается вправо ближе к центру площади опоры

правой руки, левая рука приподнимается над опорой, а левая нога, обгоняя своим движением правую ногу, перемахивает над телом коня и левой ручкой. Начинается мах вправо до последующего перемаха, но теперь уже правой ногой.

Разнонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из тех же исхода положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правой рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой.

Учебное задание. При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке нога вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусьях в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха; отталкивание руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусьях не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону; махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком и т.п.

Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в

тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

Примерная зачетная комбинация: перемах левой вперед- перемах левой назад; перемах правой вперед- перемах правой назад- перемах левой вперед- соскок прогнувшись перемахом правой вперед.

Тема: Кольца учебная комбинация №1- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на кольцах, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на кольцах.

2. Уметь составлять комбинацию включая ранее изученные элементы: вис; вис на согнутых руках; вис согнувшись, вис прогнувшись; размахивания в висе.

3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Вис согнувшись

Техника. Во время виса руки должны быть прямыми (кольца параллельно туловищу), голова наклонена к груди, ноги прямые и подняты в положение согнувшись под углом 45^{e} к продольной оси туловища, ОЦМ тела в плоскости тросов.

Учебное задание. На начальном этапе обучения выполняется как самостоятельное упражнение из размахивания в висе, толчком двух ног, махом одной и толчком другой, силой. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку с поддержкой обучаемого под шею и поясницу.

Вис прогнувшись

Техника. В висе прогнувшись тело должно быть слегка прогнутым или прямым, головой вниз, руки прямые, кольца прижаты к туловищу, таз в плоскости колец, пятки и голова на одной линии.

Учебное задание. Может быть исходным или конечным положением при выполнении многих элементов, связок и комбинаций. Выполняется из виса согнувшись, из размахивания в висе и силой. Страховка и помощь оказываются сбоку за руку или под живот и поясницу.

Вис углом

Техника. Выполняется из виса подниманием ног до прямого угла. Основную работу выполняют мышцы подвздошно-поясничные, передней и внутренней поверхности бедра и брюшного пресса.

Учебное задание. Выполнить поднимание ног в угол и его удержание на гимнастической стенке. Выполнение виса углом на кольцах, с помощью.

Примерная зачетная комбинация: Размахивание в висе; махом вперед вис согнувшись- вис прогнувшись- вис согнувшись- махом дугой вис на согнутых руках- мах назад - вис- мах вперед- махом назад соскок.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема: Перекладина учебная комбинация №1- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения упражнений на низкой перекладине: подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; из виса стоя подъем переворотом

силой в упор; из упора правой (левой) оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой.

2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз поднести к перекладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой

(левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с

прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки

отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дутой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). . Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема: Прыжки опорные: согнув ноги, углом, боком

***Цель*:** Ознакомить с характеристикой, назначением и классификацией прыжков.

Задачи:

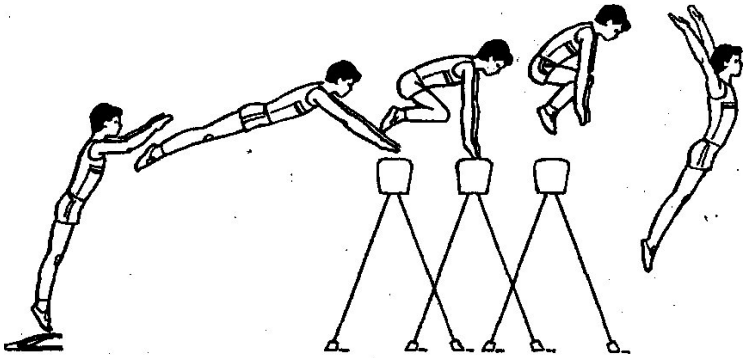
1. Научиться выполнять простые прыжки.
2. Научиться выполнять прыжок углом с косого разбега через коня в длину.
3. Научиться выполнять прыжки согнув ноги, углом, боком через коня в ширину.

Опорные прыжки - преодоление с разбега гимнастического снаряда (конь, козел) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

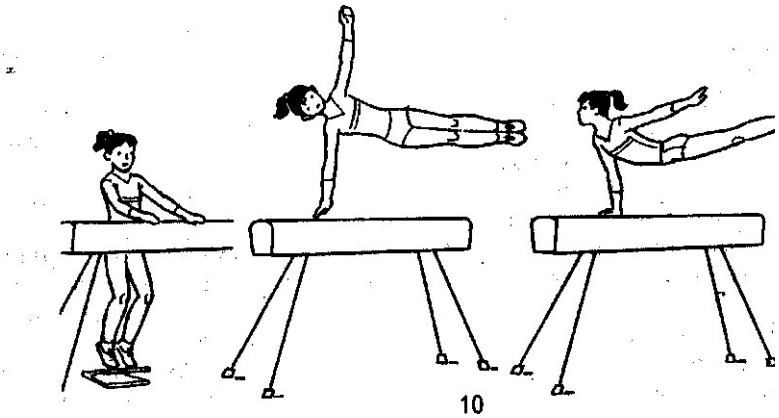
Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к

груди; до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх, прогнуться и выполнить приземление.



8

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

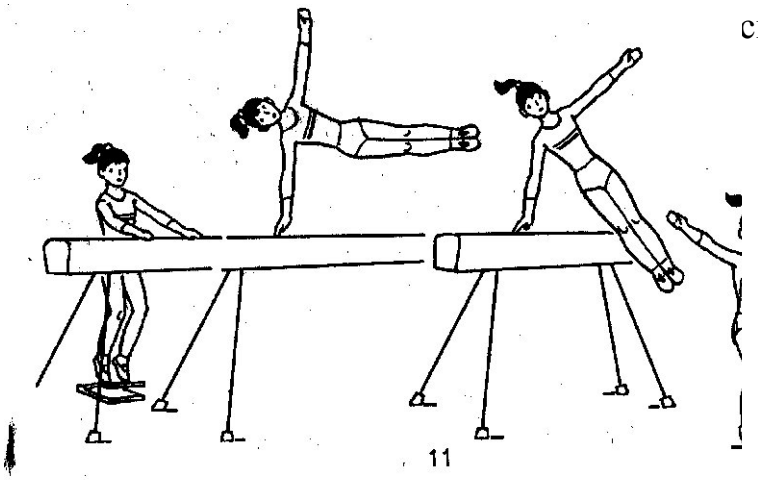


10

Прыжок боком с поворотом на 90^0 через коня в ширину.

Прыжок боком через коня в ширину.

Начало прыжка выполняется так же, как и в прыжке боком с поворотом на 90°. Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сто- рону-вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда; туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо; пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

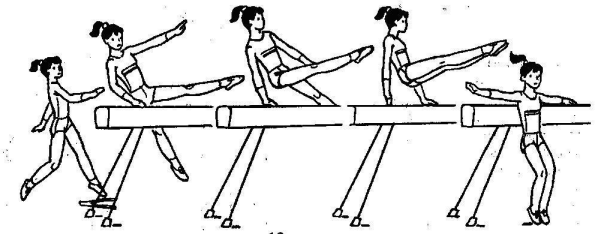


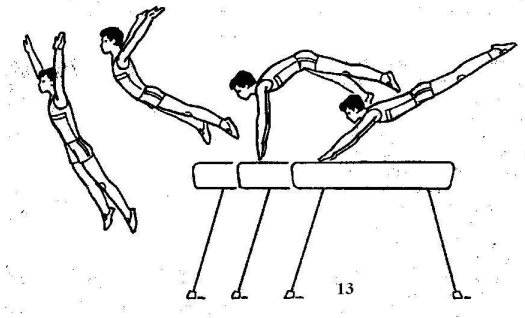
11

Прыжок боком через коня в ширину.

Прыжок углом

С косого разбега через коня в длину толчком одной ноги. Мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом. При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о коня и оттолкнуться левой ногой о мостик; над конем соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой; после этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот (рис. 54.12).





Прыжок углом (12); . прыжок ноги врозь через коня в длину (13).

Тема: Перекладина низкая учебная комбинация №1- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения упражнений на низкой перекладине: подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; из виса стоя подъем переворотом силой в упор; из упора правой (левой) оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз поднести к перекладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой (левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении

выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте

приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дутой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). . Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема: Брусья разной высоты учебная комбинация №2- 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на брусьях разной высоты, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на брусьях разной высоты.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди (в/ж)

Техника.. Для выполнения данного элемента прямые ноги приподнять вперед задерживая их в конечном положении, легким броском ног назад, подать плечи вперед, затем бросковым движением ног вперед, плечи подать назад.

Учебное задание. Проделать это упражнение несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений. ОЦМ тела; должен быть предельно удален от опоры, мышцы плечевого растянуты. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку од рукой за бедро, другой под поясницу.

Вис присев на нижней жерди (н/ж)

Техника.. Вис присев на нижней жерди (н/ж) это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж . Его можно выполнять из виса на в/ж силой; из виса стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами.

Учебное задание. При обучении используется гимнастическая стенка. Страховка и помощь оказываются стоя сзади или сбоку за туловище.

Подъем переворотом в упор на в/ж

Техника. Выполняется из виса присев одной на н/ж. Толчком одной, махом другой и одновременным активным сгибанием рук, ОЦМ тела приближается к в/ж; маховая нога проходит через в/ж, после чего к ней присоединяется и толчковая нога. Переворачивание в упоре завершается активным движением головы и туловища назад.

Учебное задание. Обучение этому упражнению начинают после предварительного развития силы мышц рук, передней поверхности туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве. Упражнение выполняется сначала на нижней жерди с помощью и самостоятельно, а затем на верхней жерди, также сначала с помощью, а затем самостоятельно. Страховка оказывается справа (слева), правая (левая) рука на плечо, другой под бедро.

Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж

Техника. Из упора на в/ж, активное движение плеч назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову несколько наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к в/ж. Продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В висе ли прогнуться и наклонить голову назад.

Учебное задание. Упражнение может выполняться согнутыми, прямыми и разведенными в стороны ногами. Изучение начинать на н/ж или низкой перекладине с помощью то же на горку матов; то же из упора на в/ж (на н/ж положить мат), с помощью и самостоятельно. Страховка оказывается сбоку под спину и бедро.

Примерная зачетная комбинация: Из виса стоя снаружи брусьев, лицом к н/ж толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на н/ж- упор держать- перемах правой (левой) и поочередный перехват руками за в/ж с поворотом налево (направо) - вис лежа на н/ж- вис углом- размахивания изгибами- соскок махом назад.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема : Прыжки опорные: ноги врозь

***Цель*:** Ознакомить с характеристикой, назначением и классификацией прыжков.

Задачи:

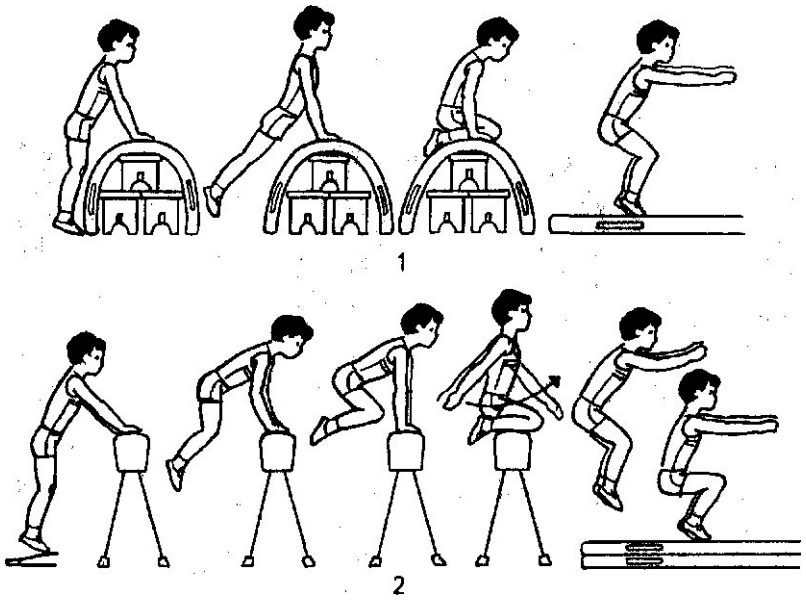
1. Научиться выполнять простые прыжки.
2. Научиться выполнять прыжок углом с косого разбега через коня в длину.
3. Научиться выполнять прыжок углом через коня в ширину.

Опорные прыжки - преодоление с разбега гимнастического снаряда (конь, козел) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками.

Опорные прыжки выполняются, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик.

10. Прыжок в упор стоя на коленях и соскок. Из упора стоя, руки на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, вскок в упор стоя на коленях, взмахом рук и толчком ног соскок (рис. 47.1).

11. Прыжок в упор стоя на коленях и соскок. Из упора стоя на мостике перед конем (козлом) выполнить 2-3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью (рис. 47.2).



Прыжок в упор стоя на коленях и соскок.

13. Соскок со снаряда прогнувшись из положения «старта пловца».

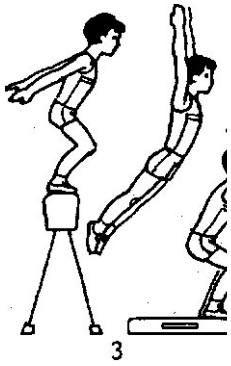
Из положения «старта пловца» на с наряде, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение до приземления.

5. Соскок с поворотом на: 90^0; 180°.

Из положения упор присев на снаряде, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение с поворотом на 90° или на 180° до приземления.

14. Прыжок в упор присев и соскок

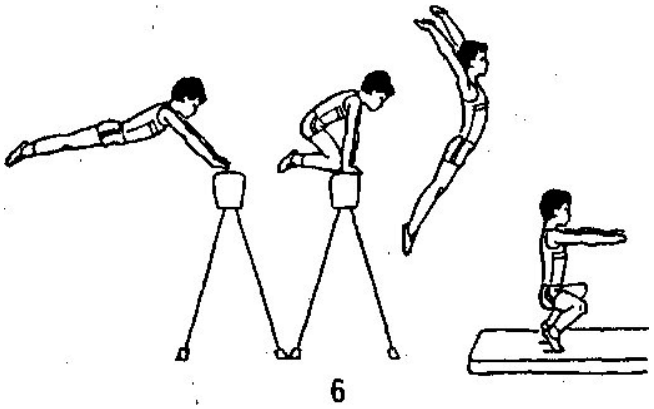
Опереться руками о снаряд и, оттолкнувшись ногами от мостика, прийти в упор присев на снаряде. Выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение до приземления.



Прыжок в упор присев и соскок

15. Прыжок согнув ноги, вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись.

С небольшого разбега вскок в упор стоя на козла или коня в ширину и со взмахом рук соскок вперед.



Прыжок согнув ноги, вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись

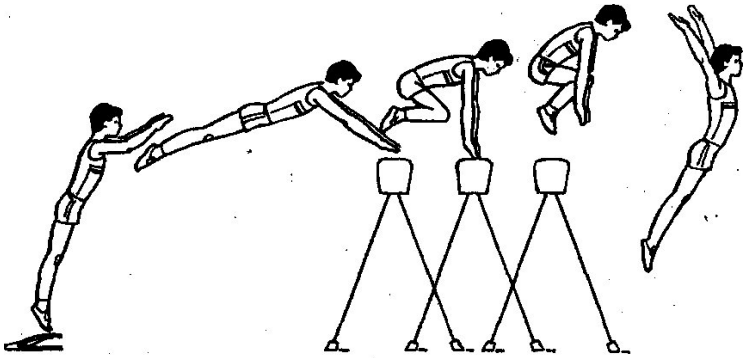
17. Прыжок согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

После небольшого разбега и отталкивания с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед; поднимая спину,

согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув ноги к груди, поставить на козла; не задерживаясь в упоре присев, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу; такое положение сохранить до приземления.

18. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди; до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх, прогнуться и выполнить приземление.

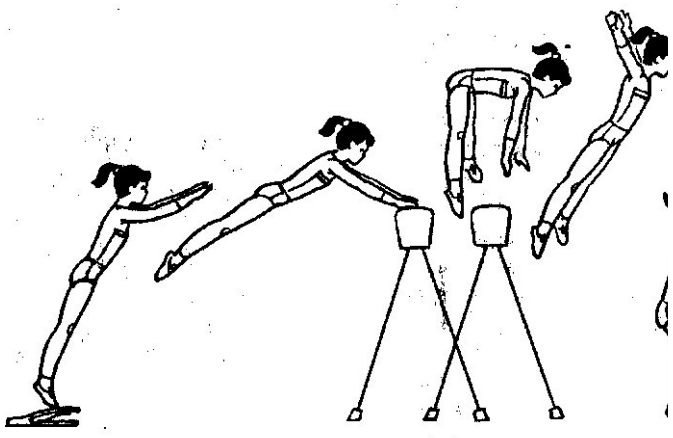


8

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

19. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

После отталкивания ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление; толчок руками должен заканчиваться до момента прохождения плеч над руками.



9

Прыжок ноги врозь через козла в ширину

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта Электронный ресурс / Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г.: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. перераб. и доп. - Волгоград : ВГАФК, 2019. - 160 с. - Допущено к изданию решением учебно-методического объединения высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - Физическая культура, экземпляров неограничено.

2. Немеровский, В. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" Электронный ресурс / Немеровский В. М.: учебно-методическое пособие для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 321 с. - ISBN 978-5-00150-319-4, экземпляров неограничено.

3. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия» / Е. Н. Медведева, А. А. Супрун, И. А. Винер-Усманова [и др.]. - Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия»,2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-61-9, экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1.Алаева, Л.С.; Гимнастика. Общеразвивающие упражнения Электронный ресурс: учебное пособие / Т.И. Зябрева / К.Г. Клецов / Л.С. Алаева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения Электронный ресурс: учебное пособие / Л.С. Алаева / Е.А. Поздеева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 100 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено.

3.Папина, И. В. Дыхательная гимнастика Электронный ресурс: Учебное пособие / И. В. Папина. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-88247-856-7, экземпляров неограничено

4.Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. / сост. Е. В. Титаренко; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 223 с., экземпляров неограничено.

5.Титаренко, Е. В. (Елена Васильевна; СКФУ). Физическая культура: гимнастика: учеб. - метод. пособие / Е. В. Титаренко; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 101 с., экземпляров неограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине "Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика". Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль подготовки - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2015 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 33 с.
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» : Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - заочная. Учебный план 2016 г. Изучается в 1-3 семестрах. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 118 с.
3. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика» : Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - заочная. Учебный план 2016 г. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 146 с.
4. Титаренко, Е. В. (Елена Васильевна; СКФУ). Физическая культура: гимнастика : учеб. - метод. пособие / Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 101 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://gimnactika.ru - Гимнастика
2. http://lesgaft.spb.ru/254.- Ученые записки университета им. Лесгафта
3. http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N8/p23-26,39-46.htm.- Теория и практика физической культуры
4. http://www.woman.ru/Основы здорового образа жизни и питание
5. http://akuljev.narod.ru/Ikr10a20.htm/ Система оздоровительных упражнений

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические рекомендации

по организации самостоятельной работы обучающихся
по дисциплине

«**Теория и методика гимнастики**»

для студентов направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
направленность (профиль) «Физическая культура»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Введение	4
2	Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины « Теория и методика гимнастики»	7
3	Контрольные точки и виды отчетности по ним	10
4	Методические рекомендации по изучению теоретического материала	11
5	Методические указания к подготовке к практическим занятиям	25
6	Методические указания по подготовке к экзамену	26
7	Список рекомендуемой литературы	33
8	Методические указания по выполнению курсовых работ	34

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации содержат задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика гимнастики», разработанные в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

Дисциплина «Теория и методика гимнастики», наряду с другими дисциплинами предметной подготовки учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров по физической культуре. И представляет собой самостоятельную логически завершенную систему подготовки специалистов, которая реализуется в форме лекционных, семинарских, практических, обзорно-методических занятиях и в процессе подготовки студентов.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение и реферирование литературных источников, изучение и составление различной документации, выполнение домашних заданий, проведение исследований, организацию, судейство и участие в соревнованиях.

Индивидуальные занятия студентов включают проблемные задания по изучаемым разделам и темам, оценку степени их усвоения, анализ и обобщение специальной литературы, работу с документами и материалами.

Целью освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования большого разнообразия средств гимнастики с целью направленного воздействия на двигательные, психические и личностные свойства занимающихся, для сохранения и укрепления здоровья. Гармоническое развитие и психофизическая подготовка формирует способности к самостоятельной организация будущей жизнедеятельности, в том числе и профессиональной.

Задачи дисциплины:

- сформировать готовность к профессиональной деятельности к подбору средств, методов и приемов для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, изучения и развития спортивных и профессиональных психомоторных способностей у школьников, юных спортсменов, учащихся средних и высших учебных заявлений, воспитания их профессионального мастерства;

- выработать командный голос и навыки подачи команд и распоряжений;

- сформировать навыки показа и объяснения техники гимнастических упражнений и их назначения, выбора правильного места для показа и проведения упражнений;

- создать высокую степень владения гимнастической терминологией упражнений и умения терминологически правильной записи вольных упражнений без предметов, с предметами, упражнений на снарядах и акробатических упражнений;

- сформировать навыки и умения оказания помощи и страховки обучаемых, определения причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении гимнастических упражнений;

- сформировать готовность к составлению комплексов упражнений для разнообразных форм гимнастики (урочных и неурочных и др.), для занятий с различным контингентом занимающихся (по возрасту, полу, физической подготовленности и др.);

- развить умения и навыки оценки качества выполнения гимнастических упражнений в соответствии с правилами соревнований гимнастических видов спорта;

- ознакомить с методикой использования технических средств обучения (видеокамера и проектор, средства страховки, музыкальный центр) на занятиях по гимнастике;

- формировать мотивационно-ценностное отношение к гимнастическим упражнениям, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- содействовать созданию базиса для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической работоспособности ИД-2 УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и	Демонстрирует знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности В полной мере умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной

	двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ПК-5. Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	ИД- ПК-5.1. Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектнымитехнологиями. ПК-5.2 Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области. ПК-5.3. Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.	Имеет базовые по применению форм, методов, средств гимнастики и приемов организации деятельности обучающихся в процессе занятий по гимнастике В достаточной степени сформированы умения определять педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся в соответствии с задачами конкретного занятия В достаточной степени сформированы умения использовать педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ»

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине состоит из:

1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;

2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;

4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;

5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по проблематике дисциплины;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (собеседования, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Лекционные занятия, проводимые в интерактивной форме, предполагают совместное обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой, анализируя и обобщая психологические факты, личные примеры и предложенные ситуации. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам науки. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе лекции участвовать в коллективном анализе различных подходов к категориям и проблемам психологии, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к лекционным занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение нормативной лексики, предложенной к разделу через критическую работу с литературой и научными психологическими текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Для подготовки к практическим занятиям студенту предлагается выполнить следующие виды работы: написание конспекта и практическое выполнение индивидуальных творческих заданий, практическое выполнение контрольных нормативов, подготовка к собеседованию.

Процедура проведения собеседования включает в себя: вопросы для определения уровня освоения знаний по предложенным темам

Предлагаемые студенту вопросы позволяют проверить компонент компетенции: знать основы техники и методику обучения упражнениям гимнастического раздела физической культуры в школе. Вопросы повышенного уровня требуют от студентов владения навыками критического мышления.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить ответы на вопросы в письменной форме.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования любыми справочными материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор.

Индивидуальные творческие задания позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции: умеет - проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную

работу, и владеть: способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить конспект задания в письменной форме.

При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования любыми методическими материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор. Качество практической защиты проекта. Индивидуальный показ изучаемых заданий.

Выполнение контрольных нормативов по освоению техники гимнастических упражнений позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции: осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить практическое умение и навык демонстрации упражнений гимнастического раздела школьной программы по физкультуре.

При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования любым гимнастическим инвентарем в отведенное для этого время в гимнастическом зале СКФУ.

При проверке задания, оценивается техника выполнения гимнастических упражнений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Процедура проведения **экзамена** осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются 3 вопроса (2 на базовый уровень знаний и 1, выделенный курсивом, - на повышенный).

Для подготовки по билету отводиться 20 мин.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования снарядов и предметов, находящихся в гимнастическом зале.

При проверке практического задания, оцениваются

- техника выполнения;
-правильная терминология;
- рациональная последовательность и рациональность подбора средств;
- точность дозирования нагрузки;
- подбор методов и методических приемов.

Экзамен проводится во 2 семестре.

Вопросы к экзамену

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать

1. Гимнастика как современное средство и метод государственной системы физического воспитания.
2. Анализ современного состояния преподавания гимнастики в учебных заведениях, проблемы и пути их решения.
3. Задачи и методические особенности гимнастики.
4. Основные пути творческого подхода в реализации задач и методических особенностей гимнастики.
5. Классификация видов гимнастики.
6. Творческий подход в применении различных видов гимнастики.
7. Оздоровительные виды гимнастики.
8. Многообразие оздоровительных видов гимнастики на современном этапе

развития оздоровительной физической культуры.

9. Образовательно - развивающие виды гимнастики.
10. Основная гимнастика. Творческий подход в ее проведении.
11. Прикладная гимнастика. Творческий подход в ее проведении.
12. Атлетическая гимнастика. Творческий подход в ее проведении.
13. Спортивные виды гимнастки. Дать краткую характеристику всех видов.
14. Исторические закономерности развития гимнастики. Основные этапы развития.
15. Гимнастика у древних народов.
16. Гимнастика в средневековье.
17. Гимнастика в эпоху Возрождения.
18. Гимнастика в Новое время.
19. Возникновение национальных систем гимнастики.
20. Французская система гимнастики.

Уметь,

Владеть

1. Дать команды для проведения строевых действий: передвижения в обход, противоход, змейка.
2. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из одной шеренги в две
3. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из одной шеренги в три
4. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из шеренги уступом
5. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) поворотами в движении.
6. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из колонны по одному в колонну по два, (по четыре и т. д.) «дроблением и сведением»
7. Дать команды для проведения строевых действий: перестроение из колонны по два (по четыре и т. д.) в колонну по одному, «разведением и слиянием»
8. Дать команды для проведения строевых действий: открытая и закрытая петля.
9. Составить терминологическую запись общеразвивающего упражнения с набивным мячом.
10. Составить терминологическую запись общеразвивающего упражнения с гимнастической палкой.
11. Составить терминологическую запись общеразвивающего упражнения на гимнастической скамейке.
12. Составить терминологическую запись общеразвивающего упражнения со скакалкой.
13. Составить терминологическую запись общеразвивающего упражнения с гимнастической скамейкой.
14. Составить терминологическую запись общеразвивающего упражнения на гимнастической стенке.
15. Составить терминологическую запись для проведения общеразвивающего упражнения в кругу.
16. Составить терминологическую запись общеразвивающего упражнения в парах.
17. Составить терминологическую запись связки акробатических упражнений на 16 счетов.

18. Составить терминологическую запись упражнения на низкой перекладине.
19. Составить терминологическую запись упражнения на разновысоких брусьях.

Практические
навыки
1. Провести подготовительную часть урока гимнастической направленности, применяя разновидности шагов, бега, прыжков, ранее изученные строевые упражнения в движении
2. Показать упражнения на высокой перекладине классификационной программы категории «Б»
3. Показать упражнения на брусьях классификационной программы категории «Б»
4. Показать упражнения на кольцах классификационной программы категории «Б»
5. Показать упражнения на брусьях разной высоты классификационной программы категории «Б»
6. Показать упражнения на бревне классификационной программы категории «Б»
7. Показать упражнения на коне-махи классификационной программы категории «Б»
8. Показать упражнения в опорном прыжке классификационной программы категории «Б»
9. Подготовить и защитить комплекс ОРУ для учащихся младших классов по показу и рассказу
10. Подготовить и защитить комплекс ОРУ для учащихся младших классов игровым способом

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта Электронный ресурс / Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г.: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. перераб. и доп. - Волгоград : ВГАФК, 2019. - 160 с. - Допущено к изданию решением учебно-методического объединения высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - Физическая культура, экземпляров неограничено.

2. Немеровский, В. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" Электронный ресурс / Немеровский В. М.: учебно-методическое пособие для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 321 с. - ISBN 978-5-00150-319-4, экземпляров неограничено.

3. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия» / Е. Н. Медведева, А. А. Супрун, И. А. Винер-Усманова [и др.]. - Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия»,2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-61-9, экземпляров неограничено.

Дополнительная литература:

1.Алаева, Л.С.; Гимнастика. Общеразвивающие упражнения Электронный ресурс: учебное
1.Алаева, Л.С.; Гимнастика. Общеразвивающие упражнения Электронный ресурс: учебное
пособие / Т.И. Зябрева / К.Г. Клецов / Л.С. Алаева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения Электронный ресурс: учебное пособие / Л.С. Алаева / Е.А. Поздеева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 100 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено.
3.Папина, И. В. Дыхательная гимнастика Электронный ресурс: Учебное пособие / И. В. Папина. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-88247-856-7, экземпляров неограничено
4.Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика: учебное пособие (курс лекций): Направление 49.03.01 Физическая культура. / сост. Е. В. Титаренко; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 223 с., экземпляров неограничено.
5.Титаренко, Е. В. (Елена Васильевна; СКФУ). Физическая культура: гимнастика: учеб. - метод. пособие / Е. В. Титаренко; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 101 с., экземпляров неограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине "Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика". Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль подготовки - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2015 г. / Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 33 с.
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» : Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - заочная. Учебный план 2016 г. Изучается в 1-3 семестрах. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 118 с.
3. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика» : Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - «Спортивная тренировка». Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - заочная. Учебный план 2016 г. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 146 с.
4. Гимнастика : метод. рекомендации по проведению самостоятельной контролируемой работы : специальность 032101 - Физическая культура и спорт / авт.-сост.: О. В. Горбатых, Н. Н. Грудницкая, Е. В. Титаренко ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т". - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2011. - 68 с. - Библиогр.: с. 67
5. Титаренко, Е. В. (Елена Васильевна; СКФУ). Физическая культура: гимнастика : учеб. - метод. пособие / Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 101 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://gimnactika.ru - Гимнастика
2. http://lesgaft.spb.ru/254.- Ученые записки университета им. Лесгафта
3. http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N8/p23-26,39-46.htm.- Теория и практика физической культуры
4. http://www.woman.ru/Основы здорового образа жизни и питание
5. http://akuljev.narod.ru/Ikr10a20.htm/ Система оздоровительных упражнений