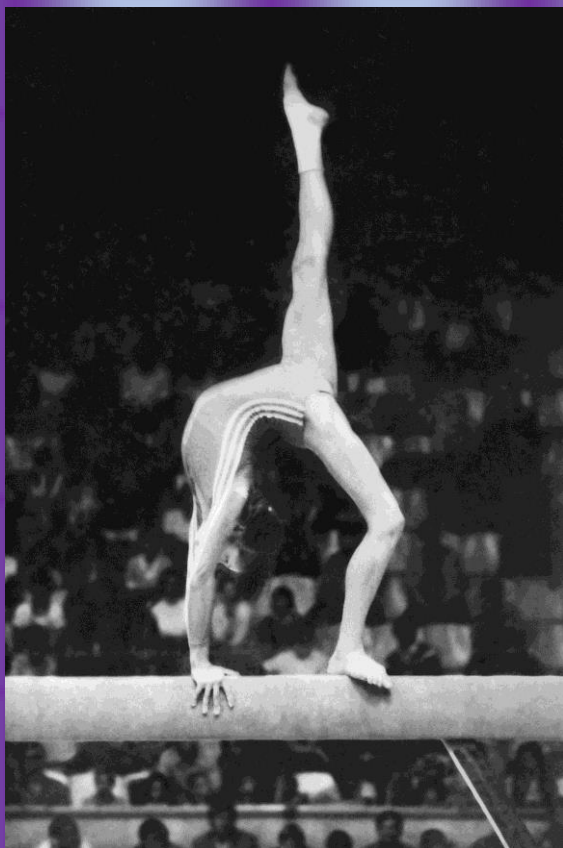


О.Ю. Дружинина, А.Г. Щенникова, С.С. Максимова

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
1 КУРСА**



Ижевск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры,

гимнастики и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ГИМНАСТИКЕ

ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Студент (ка)

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Группа _____

Класс (предмет) _____



Ижевск 2016

УДК 796.413/.418(075)

ББК 75.661я73

Д 761

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты:

учитель физической культуры высшей категории

МОУ СОШ № 57 г. Ижевска **В.А.Зайцев,**

учитель физической культуры высшей категории

МОУ СОШ № 31 г. Ижевска **В.И. Максимов**

Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С.

Д 761. Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 1 курса: /Под ред. профессора Петрова П.К./. 3-е изд. исправ. и доп. – Ижевск: Изд - во «Удмуртский университет», 2016. – 58 с.

В предлагаемом учебном издании рассматриваются особенности организации и методики проведения строевых приемов и перестроений, передвижений, беговых и танцевальных шагов, комплексов общеразвивающих упражнений на уроках гимнастики.

Материал представлен карточками-заданиями, схемами и иллюстрациями в соответствии со структурой урока и программным материалом уроков физической культуры, подготовлен на основе требований кафедры теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте.

Рабочая тетрадь адресована студентам 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата).

УДК 796.413/.418(075)

ББК 75.661я73

Д 761

© О.Ю. Дружинина, А.Г. Щенникова, С.С. Максимова

© П.К. Петров

© ФГБОУ ВО «Удмуртский госуниверситет, 2016

Содержание

Предисловие.....	4
Условные обозначения.....	6
1. Зачетные требования по гимнастике студентов 1 курса.....	7
1.1. I семестр.....	7
1.2. II семестр.....	11
2. Требования к умению командовать группой с музыкальным сопровождением.....	13
3. Требования к оформлению фрагмента конспекта подготовительной части урока и проведению учебной практики.....	14
3.1. Строевые упражнения и перестроения.....	14
3.2. Упражнения на осанку, внимание и упражнения в движении.....	17
3.3. Танцевальные упражнения	18
3.4. Общеразвивающие упражнения, способы их обучения	20
3.5. Комплекс общеразвивающих упражнений и проведение его поточным способом.....	23
3.6. Подготовительная часть урока.....	26
4. Требования к оформлению фрагмента конспекта основной части урока и проведению учебной практики.....	32
4.1. Акробатические упражнения.....	33
4.2. Висы и упоры.....	35
4.3. Прыжки.....	37
Рекомендуемая литература.....	39
Приложение 1. Задание по учебной практике строевых упражнений.....	41
Приложение 2. Домашнее задание.....	42
Приложение 3. Учебные карточки по видам гимнастического многоборья.....	47
Приложение 4. Тестовые задания для самоконтроля.....	50
Приложение 5. Комплексы общеразвивающих упражнений.....	52

Предисловие

Гимнастика с методикой преподавания – одна из базовых дисциплин, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01. – Физическая культура (уровень бакалавриата). Курс закладывает основы профессиональной деятельности, дает понятия об основных требованиях организации и проведения уроков гимнастики, прививает практические навыки и нацелен на формирование у студентов следующих компетенций: способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8); способности проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2); умение оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5); способности обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7); способности организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8).

Студент бакалавриата, освоивший курс «Гимнастика», должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата: способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1); способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3); способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4); способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния (ПК-5).

Предлагаемое учебное издание апробировано и доработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО и призвано восполнить дефицит учебной литературы по оформлению документации:

- разработка и составление конспектов уроков по гимнастики в школе;
- организация, выбор и постановка задач урока;
- подбор средств и методов проведения различных частей урока в соответствии с возрастом учащихся.

Практический материал представлен конспектами по гимнастике (карточками-заданиями, схемами и иллюстрациями) в соответствии со структурой урока и программным материалом уроков физической культуры, подготовлен на основе требований кафедры теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте.

Фрагменты конспектов уроков, содержащиеся в рабочей тетради, направлены на то, чтобы актуализировать знания, полученные на лекциях, семинарских занятиях, в ходе выполнения самостоятельной работы с источниками и литературой, а также способствуют повышению мотивации проведения самостоятельной творческой работы. Чистые поля позволяют студентам работать непосредственно в рабочей тетради. Поскольку издание содержит интересный материал по вопросам организации и проведения фрагментов уроков гимнастики в школе, они могут быть востребованы для выполнения выпускных квалификационных работ по данной тематике.

Учебное издание рассчитано на один год обучения студентов 1-го курса факультета физической культуры и спорта. В течение 2-х семестров студент бакалавриата может пользоваться именной рабочей тетрадью, таким образом, имеет возможность контролировать, корректировать свои умения, пополнять багаж знаний, следить за своим творческим ростом и сравнивать результаты обучения. Балльно - рейтинговая система оценки заданий в рабочей тетради позволяет студентам самим отслеживать свою успеваемость, и ориентирует на успех.

Мы надеемся, «Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 1 курса» окажет помощь студентам в подготовке и проведении педагогической и тренерской практик. Интерактивные технологии обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем.

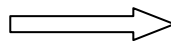
Учебное издание предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.01. – Физическая культура (уровень бакалавриата). Данное издание может быть адресовано специалистам факультетов и институтов физической культуры, отделений физического воспитания педагогических училищ, колледжей, учителям физической культуры общеобразовательных школ.

Условные обозначения

- И.п. – исходное положение
- о.с – основная стойка
- с. ноги врозь – стойка ноги врозь
- с., руки на пояс – стойка руки на пояс



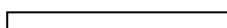
- учитель



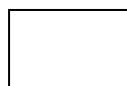
- направления движения



- учащиеся



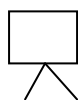
- скамейка



- гимнастический мат



- акробатическая дорожка



- козел



- конь



- конь махи



- обруч



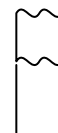
- мяч



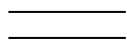
- мостик



- ограничитель



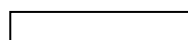
- флажок



- брусья



- брусья р/в



- гимнастическая стенка



- модуль «кубик»



- модуль «таблетка»



- модуль «дуга»



- модуль «колодец»

1. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

(I семестр)

Работа студента по освоению знаний, умений, навыков и компетенций контролируется и оценивается зачетными требованиями, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Максимальная сумма баллов, набранная студентом на рубежных и промежуточных этапах контроля составляет 100 баллов.

Система оценки и итоги 1-го рубежного контроля (20 баллов)

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений	Макс, балл	Получ. баллы	Подпись
1. БРЕВНО Вскок в упор стоя на правое колено, левую назад (с косого разбега, мостик у правой трети бревна) - через стойку на правом колене встать на левую, правую назад на носок, руки в стороны - два переменных шага с правой приставить левую с. на носках - поворот кругом налево - три шага на носках с левой и - приставляя правую к левой с. на носках - два прыжка со сменой ног из полуприседа на месте - соскок прогибаясь махом одной и толчком другой с середины бревна влево (вправо). 2. КОНЬ МАХИ (юноши) С прыжка круг правой, перемах правой вперед, перемах правой назад, перемах левой вперед и перемахом правой соскок с поворотом налево. (девушки) Перемах левой вперед, перемах левой назад, перемах правой вперед и перемахом левой соскок с поворотом направо. 3. ПЕРЕКЛАДИНА (юноши) Махом одной и толчком другой подъем переворотом - перемах правой в упор ноги врозь - оборот вперед - перемахом левой соскок с поворотом направо. (девушки) Махом одной и толчком другой подъем переворотом - перемах правой в упор ноги врозь - перемахом левой соскок с поворотом направо. 4. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА Уметь командовать группой с музыкальным сопровождением: - соответствие подачи команд с началом и окончанием движения - командный голос	5 Зач. 5 5 5		
СУММА БАЛЛОВ	20		

Система оценки и итоги 2-го рубежного контроля (20 баллов)

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений	Макс, балл	Получ. баллы	Подпись
1. БРУСЬЯ Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед - мах назад, махом веред сед ноги врозь - кувырок вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад влево.	Зач.		
2. АКРОБАТИКА Из упора присев два кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев, толчком двух стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь, о.с.	Зач.		
3. КОЛЬЦА Из размахивания вис согнувшись, вис прогнувшись, вис согнувшись - соскок махом назад.	Зач.		
4. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА Уметь составлять и проводить строевые упражнения в пределах программы: - карточка - методика обучения - терминология - командный голос	5 5 5 5		
СУММА БАЛЛОВ	20		

Система оценки промежуточного контроля (форма контроля - ЗАЧЕТ)

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений	Макс, балл	Получ. баллы	Подпись
1. БРУСЬЯ Р/В Размахивание изгибами и перемах согнув ноги в вис лежа на н/ж - вис присев на левой (правой) - подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на в/ж - спад назад в вис лежа на н/ж - сед на левом бедре, левая хватом за в/ж, правую в сторону - махом правой соскок.	Зач.		
2. ЛАЗАНИЕ Лазание по канату в три приема.	Зач.		
3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК С косого разбега прыжок углом махом одной, толчком другой через коня.	Зач.		

4. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ * 5. ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКСЫ ОРУ (поточным способом) 1. Без предмета 2. С гимнастической палкой 3. Со скакалкой 4. С гантелями	5 5 5 5		
СУММА БАЛЛОВ	25		
Требования по профессионально-педагогической подготовке	Макс, балл	Получ. баллы	Подпись
1. Иметь словарь основных гимнастических терминов 2. Сдать зачет с помощью программированных материалов по терминологии. 3. Участвовать в организации и проведении спортивно -массовых массовых мероприятий факультета 4. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА Провести ОРУ различными способами обучения: 1). Потягивание – показ 2). Упр. на мышцы ног – рассказ 3). Упр. на мышцы спины – показ и рассказ 4). Упр. на мышцы пресса – по разделениям 5). Упр. на пояс верхних конечностей – показ 6). Упр. на косые мышцы живота – показ и рассказ 7). Прыжки – любой способ обучения	Зач. Зач. Зач. 5 5 5 5 5 5		
СУММА БАЛЛОВ	35		
ИТОГО БАЛЛОВ	100		

*** ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ III ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА**

И.п. -о.с.

I.

- 1- руки вперед;
- 2- руки вверх;
- 3- руки в стороны;
- 4- о.с;
- 5- шаг правой вправо, правую руку в сторону;
- 6- приставить левую, левую руку в сторону;
- 7- мах правой вперед, руки вперед;
- 8- с, руки в стороны.

II.

- 1- шагом левой влево с. ноги врозь, хлопок над головой;
- 2- руки вниз;
- 3- наклон вперед, руки вперед;
- 4- с., руки в стороны;
- 5- с поворотом налево выпад на левой, руки вперед;
- 6- приставляя правую, с. на носках, руки назад;
- 7- упор присев;
- 8- прыжок на двух выпрямившись с поворотом кругом в о.с.

III.

- 1- упор присев;
- 2- упор лежа;
- 3- правую назад;
- 4- упор лежа;
- 5- левую назад;
- 6- упор лежа;
- 7- упор присев;
- 8- прыжок с поворотом налево, в с. ноги врозь, руки вниз;

IV.

- 1- прыжком ноги вместе, руки в стороны;
- 2- прыжком ноги врозь, руки вверх;
- 3- прыжком ноги вместе, руки в стороны;
- 4- прыжком ноги врозь, руки вниз;
- 5-7 повторить счет «1-3»;
- 8- руки вниз;
- 1-7 семь шагов на месте с левой;
- 8- о.с.

2. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

(II семестр)

Работа студента по освоению знаний, умений, навыков и компетенций контролируется и оценивается зачетными требованиями, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Максимальная сумма баллов, набранная студентом на рубежных и промежуточных этапах контроля составляет 100 баллов.

Система оценки и итоги 1 – рубежного контроля (20 баллов)

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений		Макс. балл	Получ. балл	Подпись
Юноши	Девушки			
1.Опорный прыжок Прыжок ноги врозь через козла в длину (h=120)	1.Бревно С косого разбега вскок в упор присев, соскок прогибаясь с конца бревна	Зач		
2.Брусья Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед и соскок махом вперед-влево	2.Брусья р/в Из размахивания в висе на в/ж перемах ноги врозь в вис лежа, сед на левом бедре, махом правой соскок вправо	Зач		
3.Акробатика Махом одной толчком другой стойка на руках – кувырок вперед (комбинация)	3.Акробатика Равновесие на одной и кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев	Зач		
4.ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКС ОРУ (поточным способом) -на скамейках -с мячом		Зач Зач		
5.УЧЕБНАЯ ПРКТИКА Уметь составлять и проводить упражнения на осанку, внимание в движении, в обход: - карточка - методика обучения - музыкальное сопровождение - команды, терминология		5 5 5 5		
СУММА БАЛЛОВ		20		

Система оценки и итоги 2 – рубежного контроля (20 баллов)

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений		Макс. балл	Получ. балл	Подпись
Юноши	Девушки			
6.Конь – махи С прыжка круг правой, перемах правой вперед, перемах правой назад, перемах левой вперед и перемахом правой соскок с поворотом налево	6.Бревно Шаги польки (комбинация)	Зач.		
7.Перекладина Из упора ноги врозь правой (левой) спад назад и подъем правой (левой), перемахом левой соскок с поворотом налево	7.Брусья р/в Размахивание изгибами, перемах согнув ноги через н/ж, перемах левой (правой) назад. Из вися лежа правой (левой) перемахом одной поворот на 270° в сед на бедро	Зач.		

8.Акробатика Кувырок назад через стойку на руках	8.Акробатика Стойка на голове и руках, согнув ноги	Зач.		
9. ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКС ОРУ - проходным способом - с флажками (поточным способом)		Зач. Зач.		
10.УЧЕБНАЯ ПРКТИКА Уметь составлять и проводить танцевальные упражнения в движении в обход: - карточка - методика обучения - музыкальное сопровождение - команды, терминология		5 5 5 5		
СУММА БАЛЛОВ		20		

Система оценки промежуточного контроля - зачет (60 баллов)

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений		Макс. балл	Получ. балл	Подпись
Юноши	Девушки			
11.Кольца Из виса глубоким хватом подъем силой в упор, упор углом, спад назад в вис согнувшись, соскок махом назад	11.Бревно Комбинация из ранее изученных элементов (1,2 семестра)	5		
12.Брусья Из седа ноги врозь силой стойка на плечах (комбинация)	12.Брусья р/в Комбинация из ранее изученных элементов (1,2 семестра)	5		
13.Перекладина Из виса размахивание, подъем разгибом в упор и оборот назад, спад назад и соскок махом назад	13.Опорный прыжок Прыжок ноги врозь через козла в ширину (h=120)	5		
14.Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через козла в длину (h= 120)	14.Акробатика В/упр.- III юношеский разряд	5		
15.УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА 1. Уметь составлять и проводить комплекс ОРУ поточным способом: - карточка - «зеркальный» показ - музыкальное сопровождение - команды, терминология 2. Составить конспект для подготовительной части урока 3. Подготовить запись музыкального сопровождения для подготовительной части урока (CD – диск или флэшка, др.) 4. Составить не менее 3-х фрагментов конспекта для основной части урока 5. Принять участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий института		5 5 5 5 10 Зач. 10 Зач.		
СУММА БАЛЛОВ		60		
ИТОГО БАЛЛОВ		100		

2. ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЮ КОМАНДОВАТЬ ГРУППОЙ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ

Для выполнения учебной практики «умение командовать группой с музыкальным сопровождением» студенту необходимо подобрать музыку «марш» - размер 4/4.

Для начала выполнения упражнений необходимо после включения музыкального сопровождения с первой фразы, отсчитать три восьмерки. Предварительная и исполнительная команды производятся на четвертой восьмерке музыкальной фразы в соответствии со следующим счетом, например:

1-8 (1 восьмерка) – ведем счет

1-8 (2 восьмерка) – ведем счет

1-8 (3 восьмерка) – ведем счет

1- 4 (4 восьмерка) – ведем счет

5- «*На месте*», («*Начи-*»)

6- «*Шагом*» (пауза)

7- «*Марш*» («*Най!*»)

8- пауза

Для остановки упражнений, также необходимо подавать команды на четвертой восьмерке музыкальной фразы. Предварительная и исполнительная команды производятся на четвертой восьмерке музыкальной фразы в соответствии со счетом, например:

1-8 (1 восьмерка) – ведем счет

1-8 (2 восьмерка) – ведем счет

1-8 (3 восьмерка) – ведем счет

1- «*Группа*» или «*Класс*» - предварительная команда (4 восьмерка)

2- пауза

3- пауза

4- пауза

5- «*Стой!*» - исполнительная команда

6-7- выполнить заключительные упражнения

8- о.с., пауза, закончить движения

Учебная практика оценивается в 10 баллов по следующим критериям:

- | | |
|--|------------|
| - соответствие подачи команд с началом и окончанием движения | – 5 баллов |
| - командный голос | – 5 баллов |

3. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ФРАГМЕНТА КОНСПЕКТА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА И ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

3.1. Строевые упражнения и перестроения

Выполнение строевых упражнений по команде требует от учащихся строго обусловленной регламентации двигательных действий. Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними.

Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, она организует внимание учащихся и поэтому произносится громко, отчетливо, несколько нараспев. При выполнении строевых приемов она заменяет команду "смирно". Затем следует пауза (1,5-2 секунды), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Исполнительная часть команды подается отрывисто, энергично-повелительным тоном. Учителю не следует применять однословные команды, такие как «равняйся», «смирно», «прямо» и др., целесообразнее перед их подачей употреблять как предварительную часть команды слова "класс", "колонна", "внимание" и т.п.

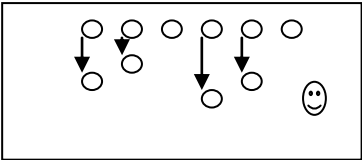
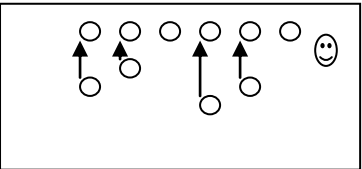
Образец предварительных и исполнительных команд строевых упражнений

Предварительные команды	Исполнительные команды
«В обход налево шагом»	«Марш!»
«Напра-»	«во!»
«С левой начи-»	«най!»
«Класс»	«стой!»

Самостоятельная работа: заполнить таблицу

Предварительные команды	Исполнительные команды

Образец карточки строевых упражнений

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Построение в шеренге 1-6 – шестые номера выполняют 6 строевых шагов с левой; 7 – приставить левую; 1-3 – третьи номера 3 строевых шага с левой; 4 – приставить правую; На месте – о.с. (стоят на месте) 2. Обратное перестроение в одну шеренгу. 1-2 – шестые и третьи номера выполняют поворот кругом; 3-8 – шестые номера 6 строевых шагов с левой; 9 – приставить левую; 3-5 – третьи номера 3 строевых шага с левой; 6 – приставить правую; 10-11 – шестые и третьи номера поворот кругом; На месте – о.с. (стоят на месте)	1 раз 1 раз	Предварительный расчет: <i>«На шесть, три, на месте – р-с-с-ч-и- - т-а-й-с-ь!»</i>. <i>«По расчету шагом – Марш!»</i> Кто на месте остается на месте.  <i>«На свои места шагом – Марш!»</i>  Поворот выполняется одновременно, четко кругом налево. Шаг строевой, равнение в шеренгах. <u>Этапы обучения:</u> 1) По разделениям: <i>«Делай раз..!»</i>. 2) Под счет. Перестроение выполняется под счет по команде: <i>«По расчету шагом – Марш!»</i>, <i>«На свои места шагом – Марш!»</i>, <i>«Раз,...одиннадцать!»</i> 3) Перестроение выполнить в целом самостоятельно по команде: <i>«По расчету шагом – Марш!»</i>, <i>«На свои места шагом – Марш!»</i>, <i>«Вольно!»</i> <i>Подвести итоги.</i>

Самостоятельная работа: составить карточку строевых упражнений
согласно заданию по учебной практике (прил.1)

Содержание	Дози- ровка	Организационно-методические указания

Учебная практика оценивается в 20 баллов по следующим критериям:

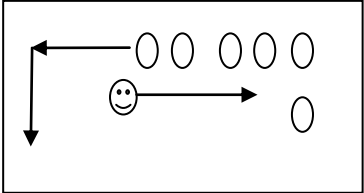
- оформление карточки в соответствии с требованиями — 5 баллов
- методика обучения, своевременное использование методических указаний — 5 баллов
- знать терминологию — 5 баллов
- правильно и своевременно подавать команды, командный голос — 5 баллов

3.2. Упражнения на осанку, внимание на месте и в движении

Упражнения на осанку, внимание в подготовительной части урока — двигательные действия занимающихся, выполняемые одновременно всей группой на месте или в движении в обход. С помощью этих упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования навыков правильной осанки и школы движений. Например, передвижения строевым, обычным, высоким шагом, переменными шагами, повороты в движении, по диагонали, в обход, по кругу и т. п.

Обучение упражнениям в движении в обход осуществляется «зеркальным» способом навстречу строю сначала под счет, затем по команде с музыкальным сопровождением.

Образец карточки упражнений на осанку, внимание

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Движение шагом с заданием: И.п. – о.с. 1-8 – 8 строевых шагов с левой; 1-8 – 8 шагов на носках, руки вверх; 1-8 – 8 строевых шагов с левой; 1-8 – 8 высоких шагов с левой, руки на пояс, локти отвести назад	4 раза	 Обучение в три этапа: по разделением по команде «Делай раз!», выполнить под счет, затем с музыкальным сопровождением. Показ и объяснение навстречу строю «И.п. – принять!», «С левой с заданием – марш!». В движении держать дистанцию 2 шага, спина прямая. «Группа – стой!».

Самостоятельная работа:

оформить карточку, написать организацию проведения, продумать соответствующие средства и методы, подобрать музыкальное сопровождение, выучить последовательность упражнений и команды.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--

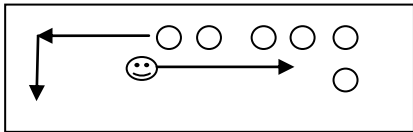
Учебная практика оценивается в 20 баллов по следующим критериям:

- оформление карточки в соответствии с требованиями – 5 баллов
- методика обучения, своевременное использование методических указаний – 5 баллов
- музыкальное сопровождение в соответствии с двигательными действиями – 5 баллов
- правильно и своевременно подавать команды, знать терминологию – 5 баллов

3.3. Танцевальные упражнения

В упражнениях танцевального характера обучение и выполнение происходит также как в упражнениях на осанку и внимание в движении в обход. В подготовительной части урока можно использовать шаги польки, галоп, различные подскоки, без поворотов и с поворотами, в колонне по одному и в парах, и т.д.

Образец карточки танцевальных упражнений

Содержание	Дози- ровка	Организационно-методические указания
Танцевальные шаги в движении в обход: И.п. – с., руки на поясе; 1-8 – восемь подскоков с правой, руки вверх; 1-8 – восемь шагов галоп правым боком; 1-8 – повторить 1-ую восьмерку с левой; 1-8 – восемь шагов галоп левым боком, руки на пояс	4 раза	 Обучение в три этапа (по разделениям, под счет, с музыкальным сопровождением). По разделениям, показ и объяснение навстречу строю. «И.п. – принять!», «С правой с заданием – марш!». В движении держать дистанцию и интервал 2 шага, спина прямая. «Шагом - марш!».

Самостоятельная работа:

оформить карточку, написать организацию проведения, продумать соответствующие средства и методы, подобрать музыкальное сопровождение, выучить последовательность упражнений и команды.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

Учебная практика оценивается в 20 баллов по следующим критериям.

- оформление карточки в соответствии с требованиями – 5 баллов
- методика обучения, своевременное использование методических указаний – 5 баллов
- музыкальное сопровождение в соответствии с двигательными действиями – 5 баллов
- правильно и своевременно подавать команды, знать терминологию – 5 баллов

3.4. Общеразвивающие упражнения, способы их обучения

Комплекс общеразвивающихся упражнений составляется по анатомическому признаку и включает 5-7 упражнений для различных мышечных групп и систем организма (табл.1).

1. Упражнение на ощущение правильной осанки и дыхания (типа «потягивания»);
2. Последующие упражнения должны быть более динамичными, но простыми по координации, включающие в работу основные мышечные группы: на мышцы пояса верхних и нижних конечностей, мышцы туловища.
3. От упражнений на месте следует переходить к более сложным, комбинированным упражнениям в движении, используя различные передвижения, перемещения;
4. От общих упражнений переходить на прыжки и беговые задания;
5. Наличие упражнений на дыхания и правильной осанки в завершении комплекса, помогают улучшить психологическое состояние занимающихся.

Таблица 1

Требования к последовательности упражнений в комплексе ОРУ
и варианты упражнений

1. Упражнение на потягивание	Стойка на носках, руки вверх (вдох, выдох), шагом в сторону, вперед.
2. На пояс нижних конечностей (ноги)	Полуприсед, присед, выпад.
3. На мышцы спины	Наклоны вперед, равновесие на одной другая назад - «Ласточка».
4. На мышцы пресса	Наклоны назад. Махи и удержание ног вперед.
5. На пояс верхних конечностей	Передвижения в упоре лежа. Сгибание – разгибание рук.
6. На косые мышцы живота	Наклоны и повороты туловища в стороны
7. Прыжки с переходом на шаг	Прыжки на двух, на одной, подскоки, беговые задания.

Обучение общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока студент должен уметь проводить с учащимися различными способами: по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделением, игровым или соревновательным.

По показу. Упражнение показывают «зеркально», стоя лицом к учащимся, затем подается команда *«Исходное положение принять!»*, *«Начи-най!»*. При этом вместе с учениками выполняются упражнение 2-3 раза, делаются методические указания, исправляются ошибки.

По рассказу. Указывается исходное положение и рассказывается, что нужно сделать на каждый счет. Затем подается команда *«Исходное положение принять!»*. Проверяется исполнение и подается следующая команда *«Начи-най!»*.

По показу и рассказу. Показывается упражнение, объясняется, что и как нужно выполнять, обращается внимание на наиболее трудные места.

По разделением. Подается команда *«Исходное положение принять!»*, а далее вместе с учащимися выполняются движения на каждый счет. Например, *«Упор присев — Делай раз!»*, проверяется и требуется правильное исполнение: *«Упор лежа — Делай два!»*; *«Согнуть руки — Делай три!»* и т. д. После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточнениями подается команда: *«Начи-най!»*.

Игровой способ. Наиболее характерен для учащихся младших классов, дети легко представляют себе различные действия в виде игр и соревнований.

Образец карточки общеразвивающих упражнений

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1).И.п. – о.с.; 1-2 – встать на носки, руки дугами наружу вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»		По показу «Смотрим!», показать упражнение, вести счет. «Исходное положение принять», «Начи – най», «Раз, два, смотрим прямо, пять, шесть, семь, Стой»
2).И.п. – о.с.; 1-2 – присед, руки вперед; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»		По рассказу «На раз, два присед, на три, четыре исходное положение». «Начи-най!», «Раз, два спина прямая, ноги вместе семь Стой»
3).И.п. – с. ноги врозь, руки внизу; 1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»		Показ, рассказ
4).И.п. – с., руки в стороны; 1-2 – мах левой вперед, руки вперед; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»		По разделениям «Исходное положение принять». «Делай раз, два, делай три, четыре, делай пять, шесть, делай семь, Стой!». «С левой начинай! 1,2,3,4 мах выше 7, Стой!»
5).И.п. – с., руки на пояс; 1-2 – упор присев; 3-4 – упор лежа; 5-6 – упор присев; 7-8 – и.п.		По разделениям
6).И.п. – с. ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – наклон влево, правая рука вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4» вправо		По разделениям
7).И.п. – с., руки на пояс; 1-2 – 2 прыжка на левой, правую согнуть назад, левая рука вверх; 3-4 – 2 прыжка на правой, левую согнуть назад, правая рука вверх; 5-8 – 4 прыжка на двух Ходьба на месте		По разделениям

Самостоятельная работа:

оформить карточку в соответствии с гимнастической терминологией и записью упражнений, выучить команды и методические указания, подготовить «зеркальный» показ (максимальная сумма за 7 упражнений – 35 баллов)

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Упр. на потягивание		По показу

2. Упр. на мышцы ног		По рассказу
3. На мышцы спины		Показ и рассказ
4. На мышцы пресса		По разделениям
5. На мышцы рук		По разделениям
6. На косые мышцы живота		По разделениям
7. Прыжки		По разделениям

Каждое упражнение оценивается в 5 баллов по следующим критериям:

- оформление карточки в соответствии с требованиями - 1 балл
- гимнастический «зеркальный» показ - 1 балл
- правильность использования гимнастической терминологии - 1 балл
- командный голос - 1 балл
- методические указания в соответствии с выполнением упражнений - 1 балл

3.5. Комплекс общеразвивающих упражнений и проведение его поточным способом

При проведении упражнений поточным способом рекомендуется следующее:

1. Упражнения подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на все мышечные группы занимающихся;
2. Упражнения должны быть доступными, то есть соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся;
3. Упражнения должны быть знакомы, разучены раздельным способом, затем выполнены слитно поточным способом с музыкальным сопровождением. Поточный способ предусматривает непрерывность выполнения упражнений в комплексе, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность урока;
4. Переходы должны быть простыми и удобными от одного исходного положения к другому;
5. Включать в комплекс безопасные упражнения;
6. Следить за эффективностью упражнений, за правильной техникой, целенаправленностью движений.

Образец комплекса общеразвивающих упражнений

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Комплекс ОРУ: 1. 1). И.п. – о.с. 1-2 – с. на носках, правая рука вверх, левая в сторону, голову повернуть налево; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4» направо. Переход на «7-8» последней восьмерки. 2). И.п. – с., руки на пояс. 1-2 – упор присев на левой, правую в сторону на носок; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4» на правой. Переход на «7-8» последней восьмерки. 3). И.п. – с. ноги врозь, руки вниз; 1-2 – наклон вперед, руки в стороны; 3-4 – и.п.; 5-6 – наклон вперед, руки вперед; 7-8 – и.п. Переход на «7-8» последней восьмерки. 4). И.п. – о.с. 1-2 – левую согнуть вперед, руки в стороны; 3-4 – и.п.	7` 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза	Учить комплекс ОРУ раздельным способом, каждое упражнение по одной восьмерке, затем выполнить слитно, без пауз, поточным способом с музыкальным сопровождением, начиная влево и с левой по команде «Влево начи-най». Показ. Прогнуться, посмотреть на руку, спину держать прямо. На 4-ой восьмерке подается команда «Последний, на 8-ой счет - Можно». Показ Носок оттянут, нога в сторону прямая, смотреть вперед. «Наклоны, на 8-ой – Можно». По разделениям: «Делай раз!..», «Начи-най!». Спину держать прямо. Ногу поднять выше. Показ – рассказ. «Влево начи-най!». Наклон ниже, руки не сгибать.

[illegible]

Самостоятельная работа:

составить и записать комплекс общеразвивающих упражнений в соответствии с гимнастической терминологией и записью упражнений, выучить команды и методические указания, подготовить «зеркальный» показ, подобрать музыкальное сопровождение

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

(Продолжение)

--	--	--

Учебная практика оценивается в 20 баллов по следующим критериям

- | | |
|---|------------|
| - оформление карточки в соответствии с требованиями | – 5 баллов |
| - гимнастический «зеркальный» показ | – 5 баллов |
| - музыкальное сопровождение в соответствии с двигательными действиями | – 5 баллов |
| - правильно и своевременно подавать команды, знать терминологию | – 5 баллов |

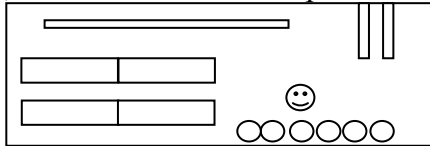
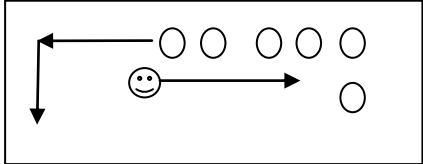
3.6. Подготовительная часть урока

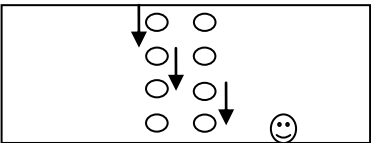
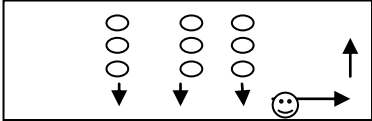
Конспект подготовительной части урока необходимо оформить в соответствии с правилами и формой записи гимнастических упражнений, используя схемы, иллюстрации и рисунки. В содержании конспекта рекомендуется следующая последовательность упражнений:

1. Построение;
2. Строевые приемы;
3. Упражнения в обход на внимание и на осанку;
4. Танцевальные шаги;
5. Беговые задания;
6. Перестроение;
7. Комплекс общеразвивающих упражнений (5-7 упражнений);
8. Обратное перестроение и построение в шеренгу.

В графе «Дозировка» указывается время, выделяемое на подготовительную часть урока, а именно 12 минут. Количество повторений (серий) упражнений, затраты времени на выполнение упражнения, величина преодолеваемого расстояния. В графе «Организационно-методические указания» необходимо продумать последовательность, порядок смены упражнений, перестроений и перемещений, указать способы организации занимающихся, методы и требования к выполнению упражнений.

Образец конспекта подготовительной части урока

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть.	12`	До занятия подготовить гимнастический зал, расставить снаряды, подготовить инвентарь.
1. Построение в шеренгу, сообщение и показ задач урока.	1`	 «В одну шеренгу становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» Обратить внимание на спортивную форму занимающихся. Сообщить задачи урока. «Напра-во!», «В обход налево шагом – марш!». 
2. Движение шагом с заданием: И.п. – с., гантели к плечам (лицом в центр).	4 раза	Проходя, взять гантели, набрать дистанцию 2 шага. «Класс – стой!». Показ и объяснение навстречу строю. «И.п. – принять!», «С правой с заданием – марш!». В движении держать интервал 2 шага, спина прямая, движения выполнять в обход налево (и.п., правым боком, после поворота левым боком).
1-8 – 4 приставных шага вправо, гантели вперед;		
5-6 – полуприсед, гантели к плечам;		
7-8 – скрестный поворот кругом направо;		
1-8 – тоже влево.		

5-8 – тоже на левой. 3). И.п. – с. ноги врозь, гантели на пояс. 1-3 – 3 пружинящих наклона вперед прогнувшись; 4 – и.п.; 5 – наклон вперед – влево, правую гантель вперед; 6 – и.п.; 7 – повторить счет «5» вправо; 8 – и.п. 4). И.п. – с. ноги врозь, гантели к плечам. 1 – мах левой согнутой вперед; 2 – разогнуть левую вперед, гантели вперед; 3 – повторить счет «1»; 4 – и.п. 5-8 – повторить счет «1-4» с правой. 5). И.п. – тоже. 1-2 – наклон влево, правая гантель вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4» вправо. 6). И.п. – с., гантели на пояс. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе; 3-4 – повторить счет «1-2»; 5 – прыжок ноги врозь левой; 6 – прыжок ноги врозь правой, поменять положение ног; 7-8 – повторить счет «5-6». 7). Ходьба, гантели вниз. 9. Смыкание вправо с поворотами. 10. Обратное перестроение. 11. Построение в шеренгу.	4 раза 4 раза 4 раза 8 раз 10``</p> <p>10`` 20``</p> <p>10``	По разделениям: «Делай раз!...», «Начинай!». Спину прогнуть, локти отвести назад. Показ-рассказ. Мах выше. Не сутулиться, гантели точно вперед. Рассказ. Наклон ниже, ноги не сгибать. По разделениям: «Делай раз!...», «Начинай!». Спину держать прямо, локти в стороны. Прыгать легко, слушать музыку. Предварительная команда «<i>На месте шагом</i>» подается на 1-й счет последней восьмерки, исполнительная – «<i>марш!</i>» на 7-ой счет – «<i>Класс-стой!</i>». «<i>Вправо с поворотами Сомк-нись!</i>»  Счет вести до 11-и, выполнить четко, строевыми шагами, поворот сделать одновременно, держать равнение в строю. «<i>Нале-во!</i>». «<i>В колонну по одному в обход налево шагом – марш!</i>».  Проходя, кладем гантели. «<i>Направляющий на месте!</i>», «<i>Класс - стой!</i>», «<i>Нале-во!</i>», «<i>Вольно!</i>».
--	--	---

Самостоятельная работа:

оформить конспект в соответствии с гимнастической терминологией и записью упражнений, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации и рисунки, продумать соответствующие способы, методы обучения, выучить команды и методические указания, подготовить «зеркальный» показ, подобрать музыкальное сопровождение.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

**Конспект подготовительной части урока оценивается в 10 баллов
по следующим критериям:**

- | | |
|--|-----------|
| - оформление конспекта в соответствии с требованиями | – 3 балла |
| - содержание (подбор средств) | – 3 балла |
| - методические указания | – 2 балла |
| - наличие схем | – 2 балла |

4. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ФРАГМЕНТА КОНСПЕКТА ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА

Главным документом, которым пользуется преподаватель, студент для непосредственной подготовки и проведения урока является конспект урока. Каждый конспект должен содержать задачи, физические упражнения, дозировку, организационно-методические указания, необходимый инвентарь. При оформлении конспекта необходимо учитывать определенные требования.

В графе «Содержание» перечисляются упражнения в методической последовательности их выполнения, например: сначала специальная или доразминка, затем подводящие упражнения к основному элементу, далее основной элемент или комбинация, а также можно использовать упражнения на развитие физических качеств, которые повышают плотность урока.

В графе «Дозировка» в зависимости от характера упражнения может быть указано время, необходимое на проведение данного упражнения, количество упражнений или расстояние, которое преодолевается. В организационно-методических указаниях нужно приводить схемы передвижений, перестроений, расстановки дополнительного инвентаря, рисунки или графическое изображение элемента на снаряде, точное описание команд, на что и на какие детали обратить внимание при выполнении этих упражнений.

4.1. Акробатические упражнения

Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий возможна в любой спортивном зале.

При выполнении акробатических упражнений и комбинаций с использованием фронтального, посменного, поточного и игрового способов организации учащихся, происходит значительное повышение плотности урока.

В конспекте при описании каждого упражнения дается техника выполнения, сопровождаемая рисунком или кинограммой, последовательностью обучения, дозировкой, типичными ошибками, страховкой и помощью.

Образец фрагмента конспекта основной части урока

[illegible]

2). И.п. – упор присев; 1– перекаты назад стойка на лопатках; 2– перекатом вперед, и.п. 3). И.п. – упор присев; 1– перекат назад с постановкой рук за головой; 2– и.п. 4). И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1– положение «мост»; 2– и.п. 5). И.п. – упор присев; 1– кувырок вперед; 2– и.п. 6). Комбинация в целом	1раз 1раз 1раз 1раз 1раз 3-4р	 Фронтально.  1-е выполняют, 2-е страхуют под спину и живот, затем наоборот. Ноги прямые, смотреть на руки.  Помощники (присутствующие) ребята комментирует порядок выполнения упражнений в комбинации.
--	--	--

Самостоятельная работа:

оформить конспект в соответствии с методикой обучения акробатических элементов, предусмотренных комплексной программой 1-11 классов, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации и рисунки.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

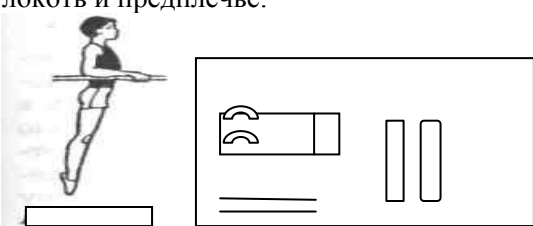
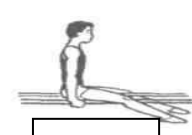
(Продолжение)

--	--	--

4.2. Висы и упоры

Для выполнения упражнений в висах и упорах в зависимости от координационной сложности и наличия соответствующего оборудования могут быть следующие способы организации занимающихся: фронтальный, посменный, поточный.

Образец фрагмента конспекта основной части урока

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Брусья (мальчики) Упор на предплечьях Доразминка (м и д): – круговые движения головой. – круговые движения кистями. – круговые движения предплечьями. – круговые движения плечами. <u>Полоса препятствий:</u> 1. а) На концах жердей брусьев вскок в упор с мостика, соскок на мостик; б) Вскок в упор на концах брусьев, передвижение в упоре, соскок назад в глубину брусьев. в) На концах жердей брусьев вскок в упор на предплечьях. 2. И.п. – упор присев между скамейками (упор руками на скамейки). Поднимание согнутых ног в упор сидя сзади ноги врозь; 3. И.п. – упор лежа на предплечьях, перекаат вправо в и.п.; 4. Лазание под туннелем.	9' 15'' 7' 1 раз 1 раз 3-4 раза 1 раз 1 раз 1 раз	Показать задачу урока на брусьях. Техника выполнения: прямое положение туловища, голова прямо. Между плечом и предплечьем угол 90°. Страховать сбоку за локоть и предплечье.  Поточно. Упражнение а и б в полосе препятствий выполнить по одному разу, упражнение в повторить 3-4 раза. 

Самостоятельная работа:

оформить конспект в соответствии с методикой обучения элементов в висах и упорах, предусмотренных комплексной программой 1-11 классов, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации и рисунки.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--

4.3. Прыжки

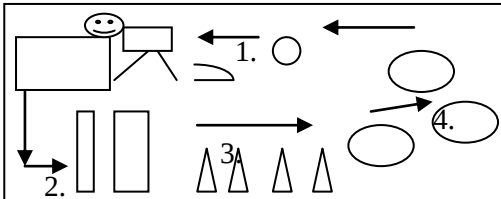
Прыжковые упражнения, применяемые на уроках гимнастики, делятся на *простые* и *опорные* прыжки.

В первую группу входят: прыжки на месте на двух и одной с различными движениями рук, хлопками, с поворотом; прыжки в высоту и длину с места и с разбега; прыжки в глубину, прыжки в «окно»; прыжки с короткой и длинной скакалкой и т. п.

Ко второй группе относятся прыжки с опорой о снаряд руками (через козла, коня, плинт).

При проведении прыжковых упражнений применяются фронтальный, поточный (особенно при проведении простых прыжков), групповой и игровой (в большей степени при проведении опорных прыжков) способы организации учащихся на уроке.

Образец фрагмента конспекта основной части урока

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Опорный прыжок Вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на h - 80-100 см. 1). Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь, полуприсед, руки вперед – вверх, о.с. <u>Полоса препятствий:</u>	8-9`</p> <p>10 раз</p> <p>6`-7`	<u>Страховка:</u> стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев, помогать одной рукой под плечо, другой держать за предплечье, при приземлении под спину и живот. Фронтально.  Разделить по 3- 4 человека на 1,2,3,4-станциях, выполнять задания по очереди, проходным способом, против часовой стрелки. 1). С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогибаясь. 2). Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь. 3). Передвижение в упоре лежа согнувшись вправо или влево через конусы. 4). И.п. – с., прыжки на двух из обруча в обруч. Сильный толчок ногами, стараться как можно быстрее подтянуть колени к груди, прийти в упор присев, активно выполнять взмах руками. Приземление на полусогнутые ноги, руки вперед-вверх и о.с. Руки и ноги в упоре лежа прямые. Прыжки выполнять слитно, без пауз.

Самостоятельная работа:

оформить конспект в соответствии с методикой обучения прыжков, предусмотренных комплексной программой 1-11 классов, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации и рисунки.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

**Фрагмент конспект основной части урока оценивается в 10 баллов
по следующим критериям:**

- | | |
|--|-----------|
| - оформление фрагмента конспекта в соответствии с требованиями | – 3 балла |
| - содержание (подбор средств) | – 3 балла |
| - методические указания | – 2 балла |
| - наличие рисунков и схем | – 2 балла |

Рекомендуемая литература

основная:

1. Дружинина О. Ю., Щенникова А. Г., Максимова С. С., Методика преподавания аэробики в школе: учеб. пособие для вузов по спец. 050720.65 (033100) Физическая культура рек. ГОУВПО "Моск. пед. гос. ун-т" / ГОУВПО "УдГУ". – Ижевск, 2009. – 112 с.
2. Дружинина О. Ю., Щенникова А. Г., Максимова С. С., Сюжетно-ролевые уроки по гимнастике в школе: метод. пособие. – Ижевск: Изд - во «Удмуртский университет», 2013. – 70 с.
3. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю.. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики: учеб. метод. пособие. – ФГБОУ ВПО «УдГУ». Ижевск, 2012. – 208 с. <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/8602>.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. исправ.и доп.–М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 447 с.
5. Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю., Максимова С.С. «Конспекты подготовительной части урока по гимнастике в школе»: метод. рекомендации. – ФГБОУ ВПО «УдГУ». – Ижевск, 2012. – 51 с.

дополнительная:

1. Дружинина О. Ю., Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: учеб.-метод. пособие / ГОУВПО "УдГУ". – Ижевск, 2009. – 170 с.
2. Дружинина О. Ю., Максимова С. С., Щенникова А. Г., Методика организации и проведения театрализованных спортивных праздников в школе: учеб.-метод. пособие / ГОУВПО "УдГУ". – Ижевск, 2009. – 60 с.
3. Ермолаева М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие. – СПб.: СПб ГУПМ, 2003. – 64 с.
4. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе / Е.А. Земсков. – М.: Физическая культура, 2008. – 192 с.
5. Каджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 68 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 96 с.
7. Погудин СМ., Барков Ю.Ф. Постановка задач в планировании уроков физической культуры: Метод. указания. – Чайковский, 2000. – 19 с.
8. Сайкина Е.Г., Фирулева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб: Детство-Пресс, 2006. – 123 с.

9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е, изд., испр. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.

10. Фирулева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 324 с.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000. – 480 с.

12. Щенникова А. Г., Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие / УдГУ. – Ижевск, 2008. – 75с.

13. Щенникова А. Г., Максимова С. С., Мурзаева С.В., Сложнокоординационные упражнения на уроках гимнастики в школе: Учебно-методическое пособие / УдГУ. – Ижевск, 2008. – 87 с.

периодическая:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»

http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=33793

2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://lib.nspu.ru/resource/jornal.html?item=RU/IS/BASE/391860549>

3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». <http://window.edu.ru/resource/672/32672>

интернет ресурсы:

1. <http://udsu.ru/default/>

2. <http://elibrarv.ru/>.

3. <http://dlib.eastview.com/>.

4. <http://e.lanbook.com/>

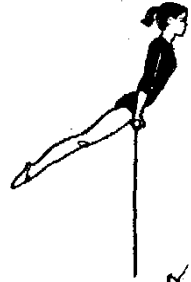
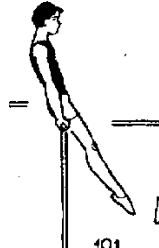
5. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/organizatsiya-i-provedenie-syuzhetno-rolevykh-urokov-po-fizicheskoi-kul>

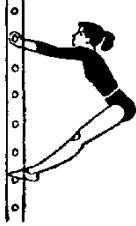
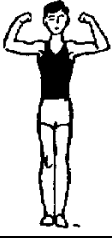
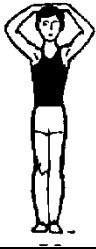
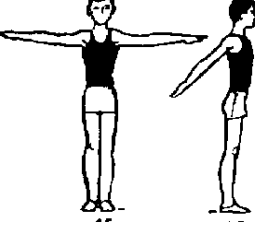
6. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/konspekt-uroka-po-gimnastike>

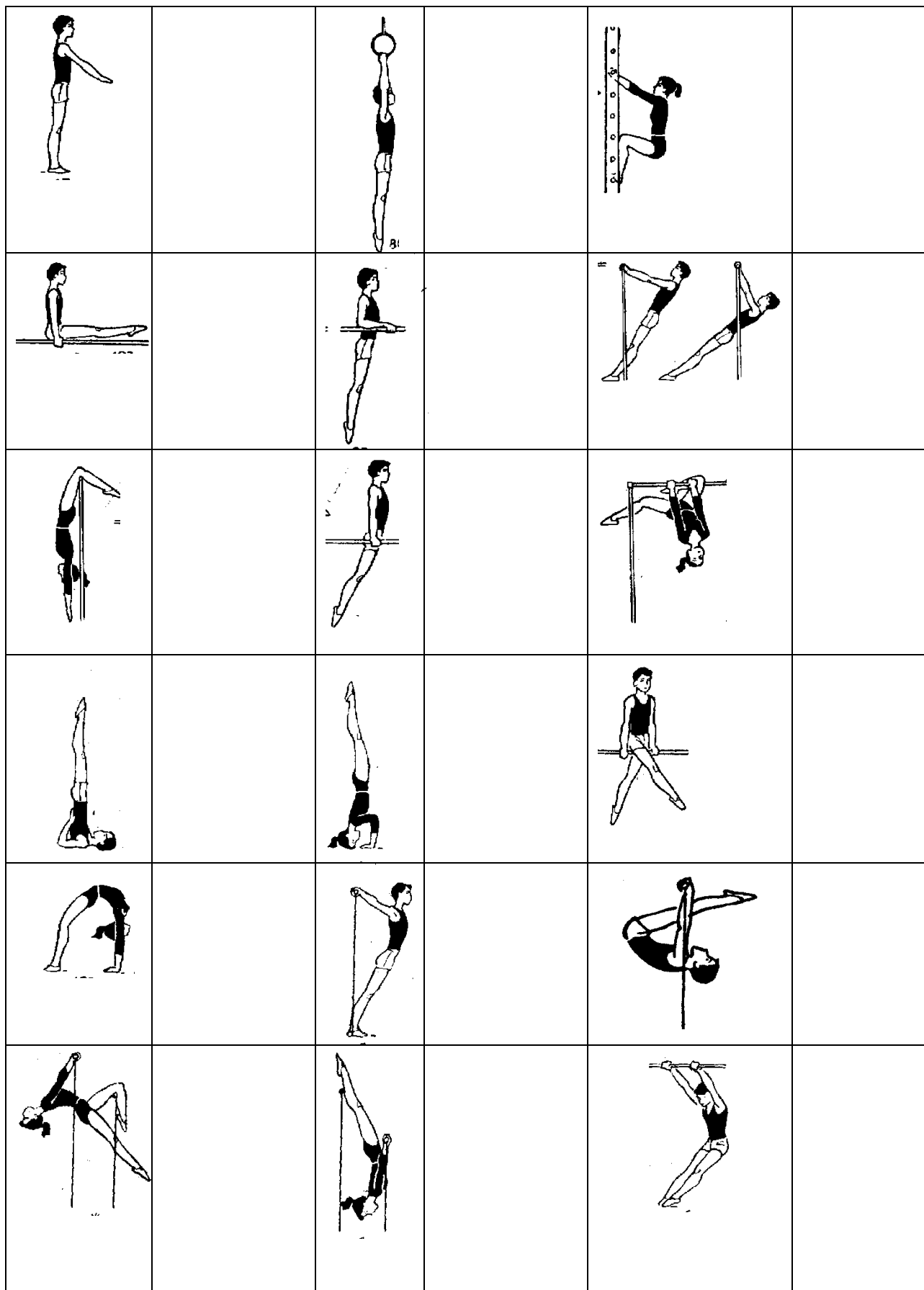
Задания по учебной практике строевых упражнений

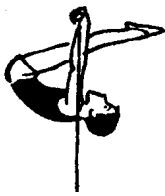
- 1.Строевые приемы (Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Повороты налево и направо, кругом, выполняемые на месте). Построение в шеренгу. Перестроение в две шеренги и обратно.
- 2.Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два и обратно.
- 3.Передвижение в обход, противоходом, змейкой
- 4.Перестроение из одной шеренги в три уступом. Дистанция 2 шага.
- 5.Перестроение из одной шеренги в три уступом. Дистанция 3 шага.
- 6.Перестроение из одной шеренги в четыре уступом. Дистанция 3 шага.
- 7.Передвижение в обход, по диагонали, переход с шага на месте к передвижению вперед.
- 8.Перестроение из колонны по одному в колонну по два, поворотом в движении. Размыкание от середины приставными шагами на интервал 2 шага. Перестроение в колонну по одному.
- 9.Перестроение из колонны по одному в колонну по три, поворотом в движении. Размыкание вправо приставными шагами на интервал 2 шага. Смыкание влево. Перестроение в колонну по одному.
- 10.Перестроение дроблением и сведением из колонны по одному в колонну по четыре и обратно разведением и слиянием.
- 11.Перестроение из одного круга в два и обратно.
- 12.Перестроение из одного круга в три и обратно.
- 13.Перестроение из колонны по одному в колонну по два, поворотом в движении. Размыкание от середины с поворотами на интервал 2 шага. Смыкание к середине с поворотами. Перестроение в колонну по одному.

Домашнее задание № 1. Гимнастическая терминология: заполнить таблицу

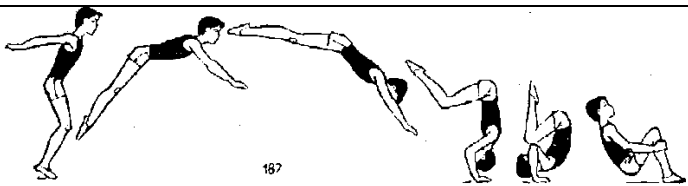
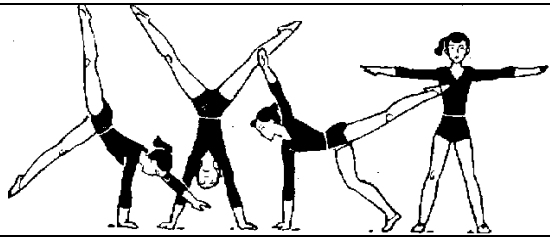
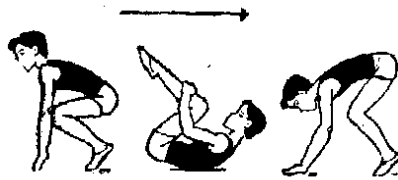
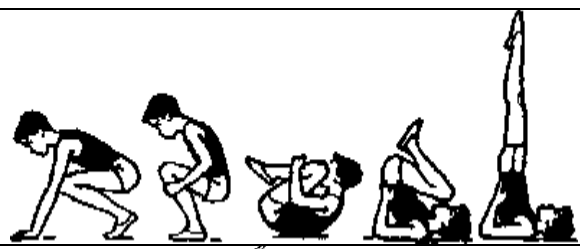
элемент	название	Элемент	название	элемент	Название
					
					
					
					
					
					

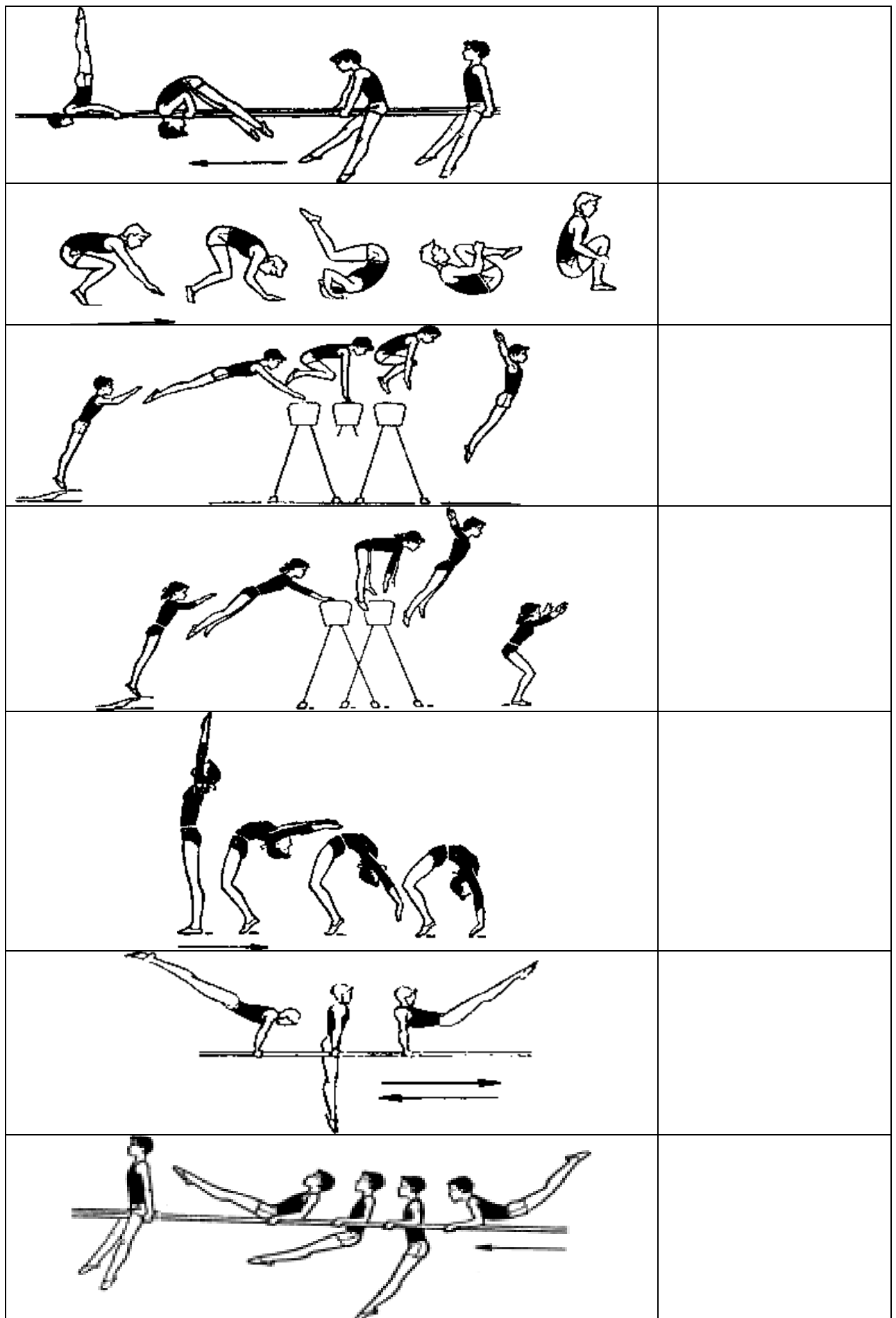
					
					
					
					
					
					



Домашнее задание № 2. Гимнастические элементы: заполнить таблицу

Элемент	Названия
	
	
	
	
	



Учебные карточки по видам гимнастического многоборья

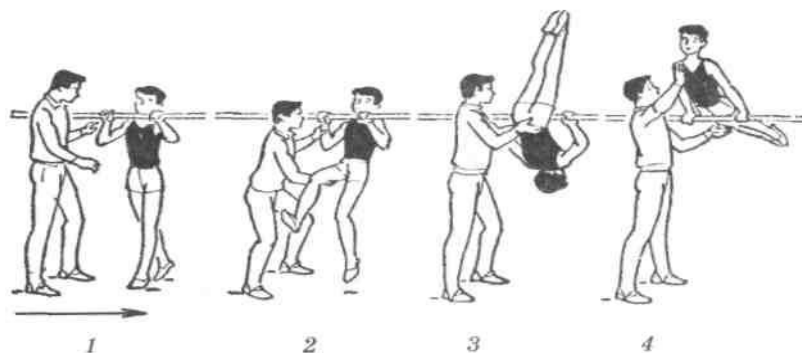
Перекладина для 7-го класса юноши (учебная карточка)

Махом одной толчком другой подъем переворотом.

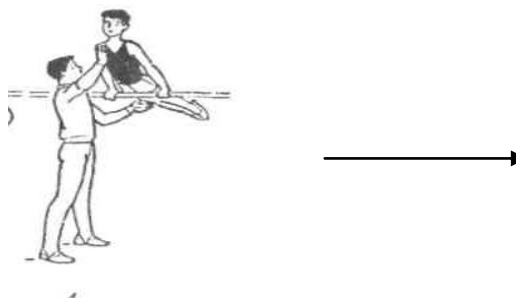
Типичные ошибки:

- 1) Не разгибать руки при выполнении.
- 2) Не запрокидывать голову.
- 3) Не разгибаться в тазобедренном суставе.

Страховка и помощь: в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину. В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь.



Передвижение в упоре на нижней жерди.



Переносить вес тела с одной руки на другую.

Махом назад соскок.



Акробатика для 7-го класса юноши (учебная карточка)

Равновесие на одной, упор присев.



Из упора присев кувырок вперед.



Из упора присев кувырок назад.



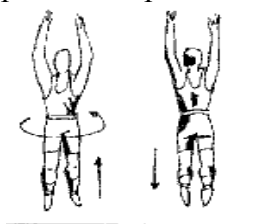
Длинный кувырок вперед.



Перекатом назад, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.



Из упора присев прыжок вверх с поворотом на 360°, о.с.



Последовательность упражнений для отделения на акробатике

(Следующие упражнения каждый делает на своем мате)

1. Из упора присев перекатом назад, стойка на лопатках, перекал в упор присев: 2 раза.



2. Равновесие на одной, руки в стороны: 2-3 раза



(Следующие упражнения каждый выполняет друг за другом по дорожкам)

3. Из упора присев кувырок вперед: 2-3 раза



4. Из упора присев длинный кувырок вперед: 2-3 раза



5. Из упора присев кувырок назад: 2-3 раза



6. Комбинация в целом: 3-4 раза!

Тестовые задания для самоконтроля

1. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу:

- 1) Шеренга
- 2) Колонна
- 3) Строй

2. Как называют идущего в колонне последним:

- 1) Последним
- 2) Замыкающим
- 3) Позади стоящим

3. Команда, по которой занимающиеся становятся в указанный строй:

- 1) Становись
- 2) Равняйсь
- 3) Смирно

4. Какая команда звучит при перестроении в колонну по три последовательными поворотами налево?

- 1) В колонну по три налево марш
- 2) Налево марш
- 3) В колонну налево марш

5. Как называется строй, в котором учащиеся размыкаются один возле другого на одну линию, и обращены лицом в одну сторону?

- 1) Колонна
- 2) Шеренга
- 3) Строй

6. Как называется положение: сидя на полу или на снаряде?

- 1) Присед
- 2) Упор
- 3) Сед

7. Какая команда имеет только исполнительную часть?

- 1) Равняйсь
- 2) Направо
- 3) Кругом

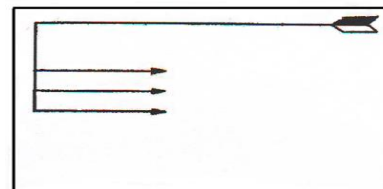
8. Что вы понимаете под термином «дистанция»

- 1) Расстояние между флангами
- 2) Расстояние между занимающимися по фронту
- 3) Расстояние между занимающимися в глубину

9. Какое перестроение изображено на рисунке?

- 1) Перестроение из колонны по одному в три уступом
- 2) Перестроение из одной шеренги в три уступом
- 3) Перестроение из колонны по одному в колонну

по три поворотом в движении

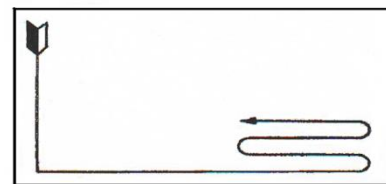


10. Что вы понимаете под термином «Интервал»

- 1) Расстояние между занимающимися в глубину
- 2) Расстояние между занимающимися по фронту
- 3) Расстояние между флангами

11. Что изображено на этом рисунке?

- 1) Противоход
- 2) Зигзаг
- 3) Змейка



12. Как называют учащегося, идущего в колонне первым?

- 1) Направляющий
- 2) Замыкающий
- 3) Впереди идущий

Комплексы общеразвивающих упражнений

1. ОРУ с гимнастической палкой

1). И.п. – с., палка на грудь, хватом сверху за концы.

1-2 – с. на носках, палку вверх;

3-4 – и.п.;

5-6 – присесть, палку вперед;

7-8 – и.п.

Переход на «5-8» последней восьмерки.

2). И.п. – с. ноги врозь, палка внизу – сзади.

1-2 – наклон вперед, палку назад;

3-4 – и.п.

5-6 – поворот налево, палку назад;

7-8 – и.п.

1-8 – тоже направо.

Переход на «5-8» последней восьмерки.

3). И.п. – с., палку вверх.

1 – мах левой согнутой вперед, палку вперед;

2 – и.п.;

3-4 – тоже правой;

5 – мах левой вперед - влево, палку вперед;

6 – и.п.;

7-8 – повторить счет «5-6» правой.

Переход на счет «1-8» последней восьмерки.

4). И.п. – с., палка на полу перед собой продольно

1-2 – упор присев;

3-4 – упор лежа толчком двумя;

5-6 – левой рукой перешагнуть через палку вперед;

7-8 – правой рукой перешагнуть через палку вперед;

1-2 – левой рукой перешагнуть через палку назад;

3-4 – правой рукой перешагнуть через палку назад;

5-6 – упор присев;

7-8 – и.п.

Переход на «7-8» последней восьмерки

5). И.п. – с., палка вверх.

1 – подскок на левой, правую согнуть вперед, палку вперед;

2 – прыжком и.п.;

3-4 – тоже на правой;

5 – прыжок ноги врозь, палку вперед;

6 – прыжок ноги вместе, палку вниз;

7 – прыжок ноги врозь, палку вперед;

8 – и.п.

2. ОРУ со скакалкой

1). И.п. – с., скакалку вниз.

1-2 – с. на правой, левую в сторону на носок, скакалку вверх;

3-4 – и.п.;

5-8 – повторить счет «1-4» с правой;

2). И.п. – тоже.

1-2 – присесть, скакалку вперед;

3-4 – наклон вперед, скакалку вперед;

5-6 – присесть, скакалку вперед;

7-8 – и.п.

Переход на счет «8» 4-ой восьмерки, принять и.п. 3-го упражнения.

3). И.п. – с. ноги врозь, скакалка сложена вчетверо вверх.

1-2 – мах левой вперед, скакалку вперед;

2 – и.п.;

3-4 – повторить счет «1-2» с правой.

4). И.п. – с. ноги врозь, скакалка к плечам.

1 – поворот налево, скакалку вверх;

2 – и.п.;

3-4 – повторить счет «1-2» направо;

5 – наклон влево;

6 – и.п.;

7-8 – повторить счет «5-6» с наклоном вправо.

Переход на счет «1-8» (4 восьмерки) принять и.п. 5-го упражнения.

5). И.п. – с., скакалка назад, хватом за ручки.

1-8 – 8 прыжков на двух, вращая скакалку вперед;

1-6 – 6 шагов с левой, скакалка вперед;

7-8 – с., скакалка вперед;

1-8 – 8 прыжков на двух, вращая скакалку назад;

1-6 – 6 шагов с левой, скакалка назад;

7-8 – и.п.

3. ОРУ с мячом

1). И.п. – с., мяч вниз.

1-2 – с., руки в стороны, мяч в правую;

3-4 – с. на носках, мяч вверх;

5-6 – с., руки в стороны, мяч в левую;

7-8 – и.п.;

1-8 – повторить «1-8» влево.

Переход на «5-8» последней восьмерки.

2). И.п. – с., мяч вперед.

1 – бросок мяча перед собой;

2 – полуприсед, поймать мяч впереди на тыльную сторону ладоней;

3 – бросок мяча перед собой;

4 – поймать мяч в и.п.;

5-6 – присесть, мяч вверх;

7-8 – и.п.

3). И.п. – с. ноги врозь, мяч вниз.

1 – наклон вперед - вправо, мяч к правой стопе;

2-3 – перекатить мяч вокруг правой стопы вправо (по часовой стрелке);

4 – и.п.

5-8 – тоже влево.

Переход на «5-8» последней восьмерки.

4). И.п. – с., руки в стороны, мяч в левую.

1-2 – мах правой вперед, передать мяч под ногой в правую руку;

3-4 – с., мяч в правой руке;

5-8 – тоже влево

Переход на счет «5-8» последней восьмерки.

5). И.п.- упор сидя сзади, мяч впереди на стопах.

1-2 – упор сидя сзади углом, перекатить мяч к туловищу;

3-4 – упор сидя сзади, мяч на бедрах;

5-6 – упор лежа сзади, мяч перекатить вперед к стопам;

7-8 – и.п.

Переход на «5-8» последней восьмерки.

6). И.п. – с. ноги врозь, мяч вперед.

1-2 – руки вперед-вверх, перекач мяча на грудь;

3-4 – и.п.;

5-6 – поворот направо, руки в стороны, мяч в правую;

7-8 – и.п.;

1-8 – повторить счет «1-8» влево.

Переход на «5-8» последней восьмерки.

7). И.п.- с., мяч перед грудью.

1 – прыжок ноги врозь, отбить мяч перед собой;

2 – прыжок ноги вместе, поймать мяч перед собой;

3 – прыжок ноги врозь, бросок мяча вверх;

4 – прыжок ноги вместе, поймать мяч перед собой;

5-8 – повторить «1-4».

4. ОРУ с флажками

1) И.п. – с., флажки вниз.

- 1-2 – с., флажки дугами наружу вверх – в стороны;
- 3 – с., флажки скрестно вверх, правый впереди левого;
- 4 – повторить счет «3» поменять положение флажков;
- 5-6 – с., флажки вверх- в стороны;
- 7-8 – и.п.

2). И.п. – тоже.

- 1-2 – с. на правой, левую назад на носок, флажки в стороны;
- 3-4 – с. на левом колене, правую согнуть вперед, флажки вверх;
- 5-6 – повторить счет «1-2»;
- 7-8 – и.п.
- 1-8 – тоже на левой.

3). И.п. – тоже.

- 1-2 – шагом правой в сторону, наклон вперед прогнувшись, флажки в стороны;
- 3-4 – поворот направо, флажки в стороны;
- 5-6 – наклон вперед, флажки в стороны;
- 7-8 – и.п.
- 1-8 – тоже с левой.

4). И.п. – тоже.

- 1-2 – мах правой в сторону, флажки в стороны;
- 3-4 – с. ноги врозь, полуприсед, флажки скрестно вниз;
- 5-6 – повторить счет «1-2»;
- 7-8 – и.п.;
- 1-8 – тоже левой.

5). И.п. – тоже.

- 1 – прыжок ноги врозь правой, флажок в правой руке вправо, флажок в левой руке перед грудью;
- 2 – прыжок ноги вместе, флажки вверх;
- 3 – прыжок ноги врозь левой, флажок в левой руке влево, флажок в правой руке перед грудью;
- 4 – прыжком и.п.;
- 5-8 – тоже влево.

5. ОРУ на скамейках

1). И.п. – о.с., левым боком к скамейке.

- 1 – шаг левой на скамейку, руки согнуть вперед, локти вниз, ладони вовнутрь;
- 2 – с., на скамейке, руки вверх;
- 3 – шагом левой в сторону со скамейки, правая на скамейке, руки в стороны;
- 4 – с., правым боком к скамейке, руки перед грудью;
- 5-8 – повторять счет «1-4» вправо.

Переход на счет «7-8» четвертой восьмерки, сделать поворот налево (направо), принять о.с. продольно (в шахматном порядке).

2). И.п. – с., руки на пояс, продольно на скамейке.

- 1-3 –3 пружинящих наклона вперед, руки вперед;
- 4 – и.п.;
- 5-8 – повторять счет «1-4».

Переход: на счет «5-8» четвертой восьмерки выполнять шаг левой вперед, принять упор сидя сзади.

3). И.п. – упор сидя сзади, хватом за дальний край скамейки.

- 1 – мах левой вперед;
- 2 – и.п.;
- 3-4 – повторить счет «1-2» с правой;
- 5-7 – упор сидя сзади углом;
- 8 – и.п.

Переход: на счет «7-8» четвертой восьмерки принять и.п. 4-го упражнения.

4). И.п. – упор лежа сзади ноги врозь, хватом за ближний край скамейки.

- 1 – согнуть руки;
- 2 – разогнуть, и.п.;
- 3 – с поворотом налево упор лежа левым боком, правая рука в сторону;
- 4 – и.п.
- 5-8 – повторить счет «1-4» вправо.

Переход: «5-8» четвертой восьмерки сделать поворот кругом, принять и.п. 5-го упражнения;

5). И.п. – с., руки на пояс лицом к скамейке.

- 1-2 – два прыжка на правой, левую согнуть вперед, носок на скамейке;
- 3-4 – повторить счет «1-2» на левой;
- 5 – прыжок ноги врозь;
- 6 – прыжок ноги вместе;
- 7-8 – повторить счет «5-6».

6. ОРУ проходным способом

1). И.п. – о.с.

- 1-3 – три строевых шага с левой;
- 4 – приставить правую;
- 5 – с. на носках, руки в стороны;
- 6 – руки вверх;
- 7 – повторить счет «5»;
- 8 – и.п.

2). И.п. – о.с.

- 1-3 – три строевых шага с левой;
- 4 – приставить правую;
- 5-6 – присесть, руки за голову;
- 7-8 – и.п.

3). И.п. – о.с.

- 1-3 – три строевых шага с левой;
- 4 – приставить правую;
- 5-6 – два пружинящих наклона вперед, руки вперед;
- 7-8 – и.п.

4). И.п. – о.с.

- 1-3 – три строевых шага с левой;
- 4 – приставить правую;
- 5 – упор присев;
- 6 – упор лежа;
- 7 – упор присев;
- 8 – и.п.

5). И.п. – о.с.

- 1-3 – три шага с левой;
- 4 – приставить правую;
- 5 – мах левой вперед, хлопок под ногой;
- 6 – и.п.;
- 7-8 – повторить счет «5-6» с правой

6). И.п. – с., руки на пояс;

- 1-3 – три шага с левой;
- 4 – приставить правую;
- 5 – поворот налево, левая рука в сторону;
- 6 – и.п.;
- 7-8 – повторить счет «5-6» направо.

7). И.п. – с., руки на пояс.

- 1-4 – четыре подскока с левой с продвижением вперед;
- 5 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;
- 6 – прыжок ноги вместе, руки вверх;
- 7 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;
- 8 – прыжком принять и.п.

Учебное издание

Дружинина Ольга Юрьевна

Щенникова Анжелика Геннадьевна

Максимова Светлана Семеновна

/Под ред. докт. пед. наук. профессора Петрова П.К./

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ГИМНАСТИКЕ

ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Авторская редакция

Корректор Кочубенко Людмила Георгиевна,
зав. кабинетом ТиМФКГиБЖ

Подписано в печать Формат 60х84 1/16

Печать офсетная. Усл.печ.л. 2,5.

Тираж 30 экз. Заказ №

Издательство «Удмуртский государственный университет»
426034, г. Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 4, к. 207