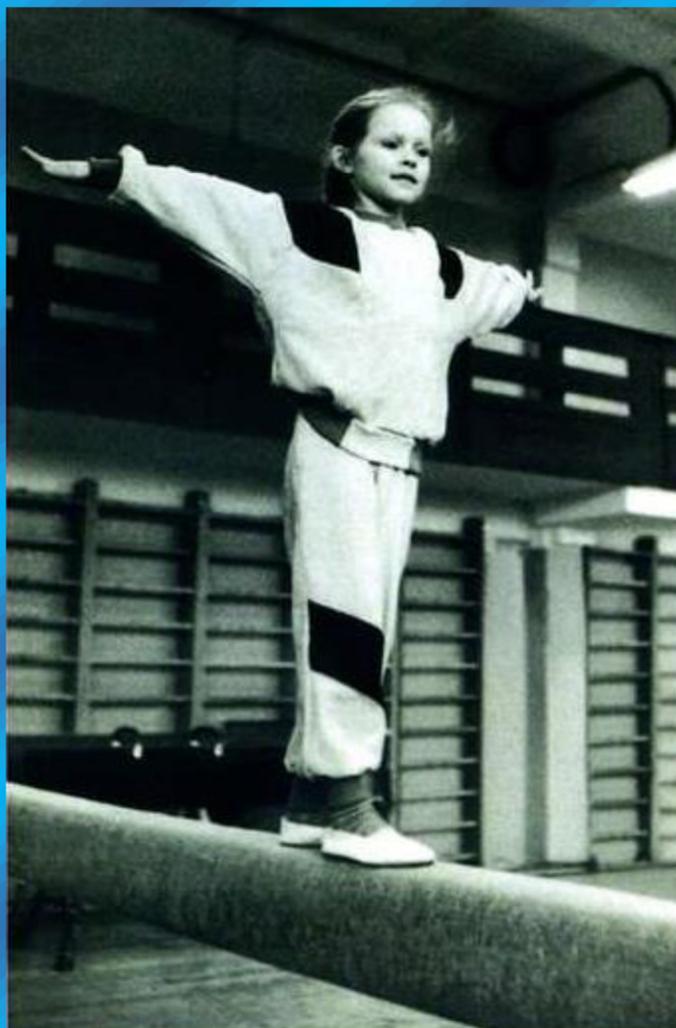

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО
ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
2 КУРСА**



Ижевск 2017

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 2 КУРСА

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Группа _____

Класс _____



Ижевск 2017

УДК 796.413/.418(075)

ББК 75.661я73

М 761

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты:

к.п.н., доцент кафедры физической культуры
НГПУ им. Кузьмы Минина **В.А.Кузнецов**

учитель физической культуры высшей категории
МОУ СОШ № 31 г. Ижевска **В.И. Максимов**

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

М 761. Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 2 курса: /Под ред. профессора Петрова П.К./ 3-е изд. исправ. и доп. – Ижевск: Изд - во «Удмуртский университет», 2017. – 80 с.

В предлагаемом учебном издании представлен практический материал по самым важным и трудным разделам курса (педагогическое наблюдение урока по гимнастике, комбинации классификационной программы 3 разряда категории «Б»), самостоятельные и контрольные работы, зачетные требования в соответствии с балльно-рейтинговой системой контроля и оценки учебной работы студентов. 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 физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности.

Рабочая тетрадь адресована студентам 2 курса по направлениям подготовки 49.03.01 - Физическая культура, 44.03.05 – Педагогическое образование (уровень бакалавриата).

УДК 796.413/.418(075)

ББК 75.661я73

М 761

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

© П.К. Петров

© ФГБОУ ВО «Удмуртский госуниверситет, 2017

Содержание

Предисловие.....	4
Условные обозначения.....	6
1. Зачетные требования по гимнастике студентов 2 курса.....	7
1.1. III семестр.....	7
1.2. IV семестр.....	10
2. Требования к оформлению фрагмента конспекта основной, заключительной частей урока и проведению учебной практики.....	17
2.1. Упражнения на развитие физических качеств в основной части урока...	17
2.2. Игры и игровые задания заключительной части урока.....	18
3. Требования к оформлению конспекта урока	19
4. Требования к проведению педагогического контроля урока и оформлению протоколов: хронометрирования, пульсовых данных, экспресс анализа.....	33
Рекомендуемая литература.....	45
Приложение 1. Комбинации комплексной программы по гимнастике - 3 разряд, категории«Б»	47
Приложение 2. Документы планирования.....	62
Приложение 3. Учебные карточки по видам гимнастического многоборья.....	65
Приложение 4. Комплексы аэробики.....	68

Предисловие

Гимнастика с методикой преподавания – одна из базовых дисциплин, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01. – Физическая культура, 44.03.05 – Педагогическое образование (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.

Практический материал представлен конспектами отдельных частей и в целом урока по гимнастике (карточками-заданиями, схемами и иллюстрациями) в соответствии со структурой урока и программным материалом уроков физической культуры на основе

требований кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности, который направлен на то, чтобы актуализировать знания, полученные на лекциях, семинарских занятиях, в ходе выполнения самостоятельной работы с источниками и литературой, а также способствует 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 2-го курса института 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 знаний в рабочей тетради позволяет студентам самим отслеживать свою успеваемость, и ориентирует на успех.

Мы надеемся, «Рабочая тетрадь по гимнастике для 2 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.

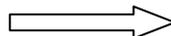
Учебное издание предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по направлениям подготовки: 49.03.01. – Физическая культура, 44.03.05 – Педагогическое образование (уровень бакалавриата). Данное издание может быть адресовано специалистам факультетов и институтов физической культуры, отделений 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



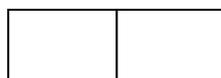
- учащиеся



- скамейка



- гимнастический мат



- акробатическая дорожка



- козел



- конь



- конь махи



- обруч



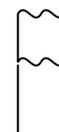
- мяч



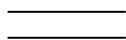
- мостик



- ограничитель



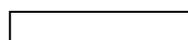
- флажок



- брусья



- брусья р/в



- гимнастическая стенка



- модуль «кубик»



- модуль «таблетка»



- модуль «дуга»



- модуль «колодец»

1. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

1.1 (III семестр)

Работа студента по освоению знаний, умений, навыков и компетенций контролируется и оценивается зачетными требованиями, предусмотренными рабочей программой дисциплины. Максимальная сумма баллов, набранная студентом на рубежных и промежуточных этапах контроля, составляет 20 баллов.

Система оценки и итоги 1 –текущего контроля (5 баллов)

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений		Макс. балл	Получ. балл	Подпись
<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>			
1.Опорный прыжок Прыжок ноги врозь через коня в длину	1. Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через коня в ширину.	Зач		
2.Брусья Комбинация III разряда «Б» №1, №2	2.Брусья р/в Комбинация III разряда «Б» №1	Зач		
3.Перекладина Комбинация III разряд «Б» № 1, №2	3. Бревно Комбинация III разряда «Б» №1	Зач		
4.Акробатика Комбинация III разряд «Б» № 1		Зач		
Выполнить комплекс аэробики - для младшего школьного возраста - для среднего школьного возраста Учебная практика Уметь составлять и проводить упражнения на РФК игровым способом: - конспект - методика обучения - команды, терминология		Зач Зач 5		
СУММА БАЛЛОВ		5		

Система оценки и итоги 2 – рубежного контроля (5 баллов)

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений		Макс. балл	Получ. балл	Подпись
<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>			
1.Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через коня в длину	1. Опорный прыжок Прыжок боком через коня в ширину	Зач		
2. Кольца Комбинация III разряда «Б» №1, №2	2.Брусья р/в Комбинация III разряда «Б» №2			
3.Конь-махи Комбинация III разряд «Б» № 1, №2	3. Бревно Комбинация III разряда «Б» №2	Зач		
4.Акробатика Комбинация III разряд «Б» № 2				
<p align="center">Выполнить комплекс аэробики</p> <p>- на степ-платформах - с гантелями</p> <p align="center">Учебная практика</p> <p>Уметь составлять и проводить заключительную часть урока игровым способом:</p> <p>- конспект - методика обучения - команды, терминология</p>		Зач Зач 5		
СУММА БАЛЛОВ				

Система оценки промежуточного контроля - (10 баллов)

Требования по профессионально- педагогической подготовке	макс. балл	получ. балл	подпись
1. Составить конспект урока	5		
2. Выступить на соревнованиях III разряда категории «Б»	5		
Выполнить комплекс аэробики - для старшего школьного возраста	зач		
СУММА БАЛЛОВ	10		
ИТОГО	20		

**Требования для присвоении III разряда
классификационной программы категории «Б» по спортивной гимнастике**

Оценка практического экзамена	Девушки (баллы за многоборье)	Юноши (баллы за многоборье)
Отлично	40.0 – 36.0	60.0 – 54.0
Хорошо	35.9 – 34.0	53.9 – 51.0
Удовлетворительно	33.9 – 32.0	50.9 – 48.0
Неудовлетворительно	Менее 32.0	Менее 48.0

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.2 (IV семестр)

Работа студента по освоению знаний, умений, навыков и компетенций контролируется и оценивается зачетными требованиями, предусмотренными рабочей программой дисциплины. Максимальная сумма баллов, набранная студентом на рубежных и промежуточных этапах контроля составляет - 20 баллов.

Система оценки промежуточного контроля - (20 баллов)

Требования по технике выполнения упражнений комплексной программы, оканчивающих начальную (1-4 классы), основную (5-9 классы) и среднюю школу (10 – 11 классов)

Содержание	Мак. Балл	Получ. Зачет	Подпись
Комбинации для учащихся 4-х классов девушки, юноши 1) Акробатика 2) Равновесие 3) Перекладина (низкая) 4) Оп. прыжок	Зачет Зачет Зачет Зачет		
Комбинации для учащихся 9-х классов			
<i>юноши</i>			
<i>девушки</i>			
1) Акробатика 2) Оп. прыжок 3) Брусья 4) Перекладина (<i>высокая</i>)	1) Акробатика. 2) Оп. прыжок 3) Брусья р/в 4) Равновесие	Зачет Зачет Зачет Зачет	
Комбинации для учащихся 11-х классов			
<i>юноши</i>			
<i>девушки</i>			
1) Акробатика 2) Оп. прыжок 3) Брусья 4) Перекладина (<i>высокая</i>)	1) Акробатика. 2) Оп. прыжок 3) Брусья р/в 4) Равновесие	Зачет Зачет Зачет Зачет	

Требования по профессионально - педагогической подготовке

Содержание	Мак. балл	Получ. баллы	Подпись
1. Уметь проводить урок гимнастики по материалу школьной программы	5		
2. Уметь проводить анализ урока гимнастики	Зач		
3. Уметь вести хронометраж урока гимнастики и обрабатывать его результаты	5		
4. Уметь составлять пульсометрию урока гимнастики	5		
5. Уметь составлять карточки обучения	Зач		
6. Комбинации по технике выполнения упражнений комплексной программы (1-11 классы)	5		
Всего баллов:	20		
Итого баллов:	100		

Комбинации по технике выполнения упражнений комплексной программы,
оканчивающих начальную (1-4 классы), основную (5-9 классы)
и среднюю школу (10 – 11 классов)

<i>Комбинации для учащихся 4-х классов (сдают юноши и девушки)</i>	баллы
АКРОБАТИКА	
И.п. - упор присев.	
1. Кувырок назад	3,0
2. И перекатом назад стойка на лопатках	1,5
3. Перекатом вперед лечь и «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть, руки в стороны, опираясь слева поворот в упор присев	2,0
4. Кувырок вперед в упор присев	2,0
5. Прыжок вверх прогибаясь и о.с.	1,5
РАВНОВЕСИЕ	
И.п.- стойка на левой, правую назад (до 45°), руки вверх.	
1. 3-4 быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой	1,0
2. Выпрямляясь, поворот кругом и выпад левой	1,0
3. Приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом	1,5
4. Два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу-вперед - шагом левой равновесие (до 60°)	2,5
5. Опускание на правое колено, упор стоя на правом колене, левую назад	1,0
6. Опустить в сед на правое бедро, руки в стороны - с опорой руками спереди соскок с поворотом лицом к бревну	3,0
ПЕРЕКЛАДИНА	
И.п. - вис стоя.	
1. Прыжком упор	2,0
2. Опускание вперед в вис присев	2,0
3. Толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись	2,0
4. Поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах	2,0
5. Поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя)	1,0
6. Разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади, отпуская руки, шагом вперед о.с.	1,0
ПРЫЖОК	
Вскок в упор стоя на коленях на козла (коня) в ширину, на высоте 80-100 см и соскок махом руками вперед	10,0

сдают юноши и девушки	
Комбинации для учащихся 9-х классов – для юношей (сдают только юноши) страхуют и юноши, и девушки)	баллы
<p style="text-align: center;">АКРОБАТИКА</p> <p>И.п.-о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С 2-3 шагов разбега длинный кувырок вперед в упор присев 2,0 2. Силой стойка на голове и руках 4,0 3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом 2,0 4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с. 2,0 <p style="text-align: center;">БРУСЬЯ</p> <p>И.п. - вис стоя на концах жердей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек 1,0 1,0 2. Опуститься в упор на предплечьях и размахивание 2,5 3. Подъем махом вперед в сед ноги врозь 2,5 4. Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь 0,5 5. Перемах внутрь и мах назад 2,5 6. В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) <p style="text-align: center;">ПЕРЕКЛАДИНА (высокая)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из вися подъем переворотом силой в упор 3,0 2. Перемах правой в упор ноги врозь правой (левой) 1,0 3. Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой 3,0 4. Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад 1,0 5. Спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад 2,0 <p style="text-align: center;">ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</p> <p>Прыжок согнув ноги через коня в длину h-120-125 см 10,0</p> <p>Прыжок согнув ноги через козла в длину h-120-125 см 9,0</p>	

сдают только юноши	
Комбинации для учащихся 11-х классов - юноши	
<i>(сдают только юноши) страхуют и юноши, и девушки)</i>	
	баллы
АКРОБАТИКА	
1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком	2,0
2. Кувырок вперед в упор присев	1,0
3. Силой стойка на голове и руках	2,5
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5
5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону	3,0
БРУСЬЯ	
1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед 1. согнувшись на руках и подъем разгибом в сед ноги врозь	3,0
2. Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь	2,0
3. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать)	2,0
4. Разгибая руки, опуститься в упор и мах вперед	1,0
5. Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево)	2,0
ПЕРЕКЛАДИНА	
1. Из вися подъем силой в упор	3,0
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой	0,5
3. Поворот направо кругом с перемахом левой вперед в упор	1,0
4. Опускание в вис и подъем переворотом силой в упор	3,0
5. Опускание вперед в вис согнувшись и мах назад	0,5
6. Мах вперед и соскок махом назад с поворотом на 90°	2,0
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	
Прыжок ноги врозь через коня в длину h-120-125 см	10,0
Прыжок ноги врозь через козла в длину h-120-125 см	9,0
сдают только юноши	

<p align="center">Комбинации для учащихся 9-х классов - девушки (сдают только девушки) страхуют и девушки, и юноши</p>	баллы
<p align="center">АКРОБАТИКА</p> <p>И.п. - о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шагом левой равновесие 3,0 2. Выпад правой, руки в стороны 1,0 3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед с доставанием руками носков ног 2,0 4. Кувырок назад в упор присев 2,0 5. Прыжок вверх с поворотом кругом 2,0 <p align="center">БРУСЬЯ р/в</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из вися стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж 2,0 2. Переворот в упор на н/ж 2,0 3. Перемах правой в упор ноги врозь правой 1,5 4. Перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж 2,0 5. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону 0,5 6. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом 2,0 <p align="center">БРЕВНО</p> <p>И.п. - упор стоя продольно с правой стороны бревна.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево в упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны 2,5 2. Опираясь руками спереди, упор лежа 0,5 1. 3. Толчком ног упор присев 2,0 3. Встать на носки, руки в стороны 0,5 4. Шагом правой равновесие на ней 2,5 5. Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок прогибаясь вперед - в сторону 2,0 <p align="center">ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</p> <p>Прыжок боком через коня в ширину h– 110 - 115 см 10,0</p>	
<p align="center">Сдают девушки</p>	

Комбинации для учащихся 11-х классов - девушки	
<i>(сдают только девушки) страхуют и девушки, и юноши</i>	баллы
АКРОБАТИКА	
1. Кувырок вперед в сед с наклоном	1,0
2. Выпрямляясь сед углом, руки в стороны	2,0
3. Перекатом назад стойка на лопатках	1,0
4. Перекатом вперед лечь и "мост"	2,0
5. Поворот кругом в упор присев	1,5
6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о.с.	2,5
БРУСЬЯ р/в	
1. Из вися стоя снаружи на н/ж, махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор	2,5
2. Перемах левой с перехватом левой за в/ж, поворот направо в сед на левом бедре снаружи, правая рука в сторону	1,0
3. Хватом правой сзади, сед углом	2,0
4. Сгибая правую ногу, встать в равновесие на ней	2,0
5. Хватом правой за н/ж упор присев, левую ногу вперед и соскок прогнувшись, махом левой назад и толчком правой	2,5
БРЕВНО	
И.п. – упор стоя продольно.	
1. С прыжка упор, правую в сторону на носок. Поворотом налево, стойка на левом колене, правую назад и полушпагат, руки в стороны	2,0
2. Через стойку на левом колене, махом правой вперед встать на правую, левую назад на носок, руки в стороны, «волна» руками	1,0
3. Вальсовый шаг вперед с левой, круговое движение правой книзу в лицевой плоскости – шаг правой, левую согнутую вперед, руки: левую назад-вверх, правую вперед-книзу -	1,0
4. Левую ногу назад и равновесие на правой, руки в стороны	2,0
5. Выпрямляясь, шаг левой вперед и стойка на носках, руки дугами вперед-вверх-наружу и дугами наружу-вниз – присесть, поворот кругом направо, встать на носки, руки в стороны	1,0
6. Два шага польки с правой, руки в стороны, шагом правой выпад, руки: левая вперед – книзу, правую согнутую вперед	2,0
7. Упор на левом колене, правую назад, соскок прогнувшись с опорой на руки, левым боком к бревну	1,0
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	
Прыжок углом, махом одной, толчком другой через коня в ширину h - 110 -115см	10,0

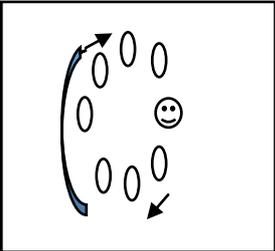
2. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ФРАГМЕНТА КОНСПЕКТА ОСНОВНОЙ, ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТЕЙ УРОКА И ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

2.1. Упражнения на развитие физических качеств в основной части урока

Развитие физических качеств тесно связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений. Одним из интересных способов организации учащихся в основной части урока является игровой и соревновательный.

Образец карточки основной части урока для развития физических качеств

Задача: развивать скоростно – силовых способности посредством игры «Вызов номеров»

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>«Класс на первый, второй, третий расходи –тайсь!». Голову поворачиваем налево Задание выполняется всей командой одновременно: <u>По кругу, (в шеренге, в колонне):</u></p> <p>- наклоны 1- наклон вперед, руки вперед; 2- с.ноги врозь, руки на пояс</p> <p>-приседания. 1- присед, руки вперед; 2- о.с.</p> <p>-упоры лежа., и.п. - о.с.; 1- упор присев; 2- упор лежа; 3- упор присев; 4- и.п.</p> <p>- Прыжки ноги врозь, ноги вместе, руки на пояс По сигналу «Первые!», первые номера делают шаг назад и бегут по часовой стрелке налево, возвращаются на свои места. Выигрывает участник кто быстрее займет свое место. Прибежавший последний выполняет задания учителя. Например, назвать гимнастический снаряд, олимпийских чемпионов по гимнастике.... Возвращаясь продолжают выполнять задания вместе с командой в строю.</p>	<p>Сигналы «Первые!, Вторые!, Третьи!» меняем чаще, можно называть сразу два номера.</p> <p>Задания выполняются на протяжении всей игры, под счет (синхронно). Можно использовать музыкальное сопровождения</p> <p>Прибежавший встает в о.с. сохраняя правильную осанку.</p> <p>Бег по кругу можно заменить передвижением в упоре лежа сзади согнув ноги «пауки» с продвижением вперед (спиной)</p>	<p>В шеренге интервал полшага. В колонне дистанция вытянутой руки вперед.</p> <p>Способы выполнения фронтально. Следить за четким, красивым, гимнастическим выполнением упражнений. Вести счет, методические указания: «Начи-най!, Раз, два, Спина прямая!». Использовать музыкальное сопровождения.</p>

Самостоятельная работа:

оформить карточку – задание в соответствии с возрастом, задачами и условиями проведения учебной практики.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

Учебная практика оценивается в 5 баллов по следующим критериям:

- карточка (конспект)
- «зеркальный», гимнастический показ
- соответствие с музыкальным сопровождением
- команды, грамотная терминология, методические указания

2.2. Игры и игровые задания заключительной части урока

Основными задачами заключительной части урока является: постепенное снижение двигательной активности учащихся, создание благоприятных условий для приведения организма в относительно спокойное состояние. Рекомендуемые средства: успокаивающие упражнения (ходьба, вальсовые шаги, упражнения «Йоги»), отвлекающие упражнения (на внимание, на осанку, равновесие, координацию, музыкальные задания).

Образец карточки заключительной части урока игровым способом

Игра: «Гимнасты, смирно!»

Задача: совершенствовать умение выполнять строевые приемы, формировать навыки правильной осанки посредством игры: «Гимнасты, смирно!»

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся в шеренгу. Играющие выполняют команду учителя только в том случае, если перед ней сказано «Гимнасты»: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!», «Руки вперед!» и т.д.</p>	<p>Играющий допустивший ошибку, выполняет шаг вперед и продолжает играть. Отметить самых внимательных.</p>	<p>Игру можно проводить постепенно усложняя упражнения.</p>

Самостоятельная работа:

оформить карточку – задание в соответствии с возрастом, задачами и условиями проведения учебной практики.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

Учебная практика оценивается в 5 баллов по следующим критериям:

- карточка (конспект)
- «зеркальный», гимнастический показ
- соответствие с музыкальным сопровождением
- команды, грамотная терминология, методические указания

3. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КОНСПЕКТА 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.

Проведение урока по материалам школьной программы (учебная практика) оценивается по критериям экспресс-анализа (см. протокол «Экспресс-анализ») в соответствии с требованиями кафедры ТиМФКГиБЖ.

Конспект урока № 6 по физической культуре (гимнастика)

для учащихся 6 класса

Студента Иванова И.И. группы АОБ-49.03.01-21 ИФКиС

I Образовательные задачи:

Мальчики:

1. Опорный прыжок: Совершенствовать прыжок ноги врозь через козла в ширину h-100-110 см.
2. Акробатика: Учить комбинацию

Девочки:

1. Акробатика: Продолжить учить комбинацию
2. Брусья р/ в: Совершенствовать комбинацию

II Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку посредством ОРУ
2. Развивать скоростно-силовые способности посредством игры: «Вызов номеров»

III Воспитательные:

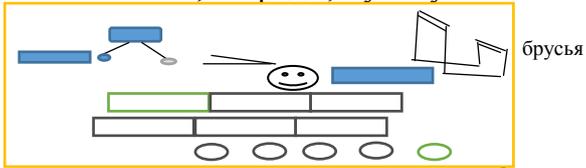
1. Воспитывать умение красиво выполнять ОРУ
2. Формировать чувство коллективизма и ответственности за порученные задания

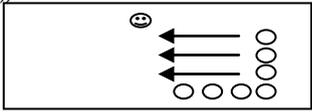
Инвентарь: Гимнастические снаряды и 9 акробатических мата, карточки с описанием последовательности обучения на видах

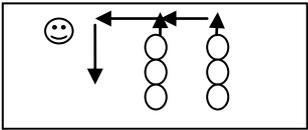
Место проведения: Гимнастический зал № 2, УдГУ

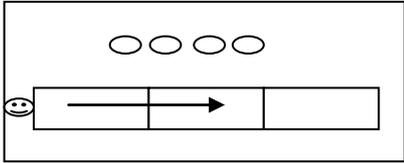
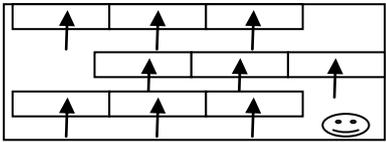
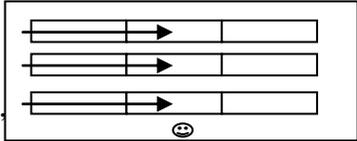
Дата и время проведения: 21.03.2017 г.

Предполагаемое количество учащихся: 20

Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
<u>I.Подготовительная часть</u> 1.Построение, сообщение задач урока.	12 ‘ 40’’	До начала занятия подготовить оборудование: гимнастические маты, снаряды, музыку. Прыжок  брусья Обратить внимание на спортивную форму, дисциплину, равнение в строю. «Равняйсь!»,

<p>2. Повороты на месте.</p>	<p>20”</p>	<p>«Смирно!», «Здравствуйте б класс!».</p> <p>Во время поворота туловище держать прямо, следить, чтобы руки были прижаты.</p>
<p>3. Движение в обход с заданием:</p> <p>1). И.п. – с. 3 позиция, правая впереди, руки на пояс; 1-8 – 4 переменных шага с правой; 1-8 – 8 высоких шагов с правой, руки в стороны;</p>	<p>0,5кр</p>	<p>«Напра-во! В обход налево с заданием шагом - Марш!» Задать темп счетом. Набрать дистанцию 2 шага. Показ навстречу строю.</p> <p>По показу.</p> <p>Смотреть вперед. Выполнять с музыкальным сопровождением, слушать темп музыки.</p>
<p>4. Движение танцевальными шагами:</p> <p>1). И.п. – с. 3 позиция, правая впереди, руки на пояс; 1-8 – 4 шага польки с правой; 1-8 – 8 подскоков с правой, руки в стороны.</p>	<p>0,5кр</p>	<p>Спину держать прямо. Не сутулиться.</p>
<p>5. Бег с игровым заданием «Флажок»:</p>		
<p>1). Флажок вверх – бег прямыми ногами вперед, руки на поясе;</p>	<p>1’</p>	<p>По рассказу. «Бегом– марш!»</p> <p>«С заданием марш!»</p>
<p>2). Флажок вниз – бег, сгибая ноги назад, руки на поясе.</p>		<p>Показ навстречу строю. Выполнять с носка, ноги прямые.</p>
<p>6. Движение шагом.</p>		
<p>7. Перестроение из колонны по одному в колонну по три последовательными поворотами в движении.</p>	<p>1’</p>	<p>Для перехода с бега на движение шагом подать команду: «Шагом – марш!»</p>
		
<p>8. Комплекс аэробики.</p>	<p>7’</p>	<p>«В колонну по три налево - марш!», дистанция и интервал 2 шага, «Направляющий на месте, «Класс- стой!», «Кру-гом!».</p>
<p>1). И.п. – о.с.;</p> <p>1-2 – 2 шага с левой, руки в стороны;</p> <p>3-4 – 2 шага с левой, руки вверх;</p> <p>5-6 – 2 шага с левой, руки в стороны;</p> <p>7-8 – 2 шага с левой, руки вниз.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Выполнить комплекс отдельным способом без музыкального сопровождения по две восьмерки по показу, затем с музыкальным сопровождением выполнить поточно по четыре восьмерки.</p> <p>По показу.</p> <p>Голову не опускать, смотреть вперед. Спина прямая, носки оттянуты. Тянуться руками выше.</p>
<p>2). И.п. – о.с.; (1 восьмерка)</p> <p>1 – шаг левой в сторону, руки вперед;</p> <p>2 – приставить правую, руки вниз;</p>	<p>4 раза</p>	<p>По показу и рассказу.</p> <p>Колено поднимать выше.</p>

<p>3-4 – повторить счет «1-2» влево; 5 – присед, руки вперед; 6 – наклон вперед, руки вперед; 7– 8 – и.п.;</p> <p>1-8 повторить (I восьмерку) вправо.</p> <p>3). И.п. – с., руки на пояс; 1 – шаг левой вперед; 2– мах правой согнутой вперед; 3 – шаг левой назад; 4 – и.п.;</p> <p>5-8 повторить счет «1-4» с правой.</p> <p>4). И.п. – о.с.;</p> <p>1 – шаг левой вперед - в сторону, руки в стороны; 2 – шаг правой вперед - в сторону, руки вверх; 3 – шаг левой назад, руки в стороны; 4 – прыжок на двух, хлопок перед собой; 5-8 повторить счет «1-4» с правой.</p> <p>5). И.п. – с., руки на пояс; 1-2 – 2 прыжка на левой, правую согнуть назад; 3-4 – 2 прыжка на правой, левую согнуть назад; 5 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 6 – прыжок ноги вместе, руки на пояс; 7-8 – повторить счёт «5-6».</p> <p>9. Ходьба на месте. 10. Перестроение из колонны по три в колонну по одному.</p> <p style="text-align: center;"><u>II. Основная часть</u> <u>Акробатика (юноши)</u> <u>Комбинация:</u></p>	<p style="text-align: center;">4 раза</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">1'</p> <p style="text-align: center;">21-23'</p> <p style="text-align: center;">7-8'</p>	<p>Носок оттянут, спина прямая. Следить за точным положением рук. Присед глубже, наклоны выполнять ниже.</p> <p>По показу. Мах выше. Не сутулиться. Ноги не сгибать. Руки прямые. Спина прямая Следить за четким положением рук. Смотрим вперед. По показу. Четка выполнить шаг, слушаем счет, положение рук контролируем.</p> <p>По разделениям. Прыжки выполнять выше. Прыгаем на носках. Следить за точным положением рук. Для перехода на ходьбу команда: «Класс на месте шагом - марш!». «Класс - стой!».</p> <p>Подвести итоги после танцевального комплекса аэробики. «Молодцы, хорошо выполнили танцевальный комплекс. Выявить лучших. «Напра-во!», «В колонну по одному в обход налево шагом –Марш!»</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  </div> <p>«Направляющий на месте» «Класс-стой!», «Нале-во!», «Вольно».</p> <p>Способ проведения основной части – групповой</p>
---	--	---

		21'-23'	7'-8'	7'-8'	5'-6'
		Мальчики	Акробати ка	Оп. прыжок	РФК
		Девочки	Брусья р/в	Акробати ка	
<p>1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью; Лечь, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках; 3. Перекатом вперед упор присев; 4. Кувырок назад в упор присев; 5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь.</p> <p>Доразминка: – круговые вращения головой, вправо, влево; – наклоны головы вперед, вправо, влево.</p> <p>1. И.п – упор присев; 1 – перекатом назад; 2 – перекатом вперед и.п.</p> <p>2. И.п – упор присев; 1 – перекатом назад; 2 – стойка на лопатках; 3–4 перекатом вперед и.п.</p> <p>3. И.п.– с., ноги врозь, руки вверх; 1– 2 – наклон назад «мост» с помощью; 3– 4 лечь на спину.</p> <p>4. И.п. – упор присев, 1– кувырок вперед; 2–и.п.</p> <p>5. Комбинация в целом</p> <p style="text-align: center;">Опорный прыжок (юноши)</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в ширину h=100-110см. 1).Имитация приземления при соскоке со снаряда: Из упора лежа на полу толчком ног упор стоя ноги</p>	<p>30''</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-4 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>3-4р.</p> <p>7-8'</p> <p>4 р.</p>	<p>Показ комбинации</p>  <p>Способ выполнения разминки, элементов: фронтально</p>  <p>Обратить внимание на группировку. Ноги прямые тянутся в потолок.</p>  <p>При опускании в «мост» смотреть на руки. Страховка сбоку, держать одной рукой под поясницу, другой за живот. После «моста» выполнить наклон вперед.</p> <p>Исходное положения принять, делай раз, делай два</p>  <p>Обратить внимание на группировку.</p> <p>Способ выполнения комбинации: поточно – посменный.</p>  <p>первые –выполняют, вторые и третьи оказывают помощь на страховке</p>			

врозь и прыжок вверх прогибаясь, полуприсед, руки вперед – вверх, о.с.

Полоса препятствий:

1 станция. Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор стоя согнувшись ноги врозь и соскок прогибаясь, полуприсед, руки вперед. о.с.

2 станция. Передвижение в упоре лежа согнувшись вправо или влево через конусы.

3 станция. Прыжки на двух из обручав обруч с продвижением вперед

4 станция.

1. Из упора стоя перед снарядом 3-4 прыжка ноги врозь.
2. Прыжок в целом

Акробатика (девушки)

Комбинация:

1. Кувырок вперед и, выпрямляясь, руки вверх;
2. Опуститься в «мост»;
3. Лечь и стойка на лопатках;
4. Перекат вперед в упор присев и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь.

Доразминка:

–круговые вращения головой, вправо, влево;

– наклоны головы вперед;

1. И.п. – упор присев, кувырок вперед.

2. И.п – упор присев;

1-2 – перекатом назад, стойка на лопатках;

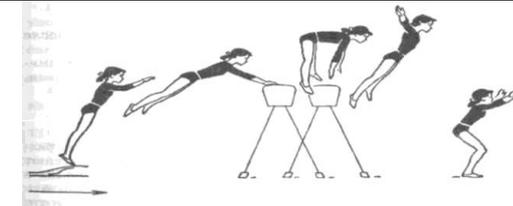
3-4 – перекатом вперед и.п.

3.И.п.– с., ноги врозь, руки вверх;

1-2 – наклон назад «мост» с помощью;

3-4 лечь на спину.

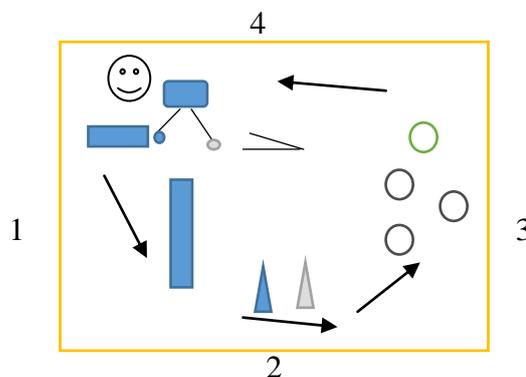
5'



Фронтально. Приземление мягкое, зафиксировать полуприсед 2-3 сек., о.с.

Разделить по 3 - 4 человека на 1,2,3,4-станциях, выполнять задания по очереди, поточным способом, против часовой стрелки.

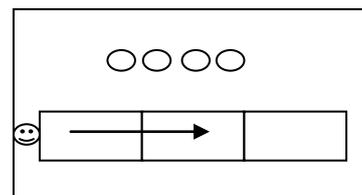
Сильный толчок ногами, колени не сгибать, прийти в упор стоя согнувшись, активно выполнять взмах руками. Приземление на полусогнутые ноги, руки вперед-вверх и о.с.



7'-8'

Страховка стоя сбоку хват одна рука за плечо, другая за предплечье.

Показ комбинации.

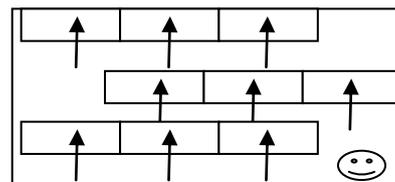


30''

2р.

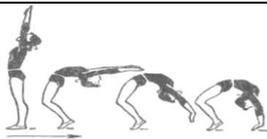
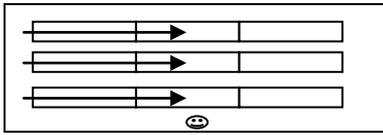
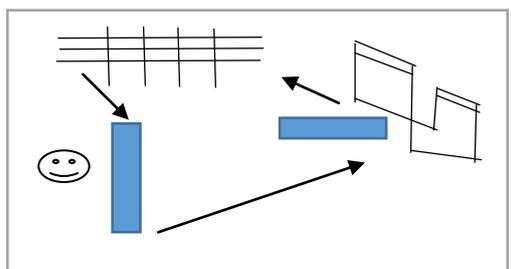
Фронтально.

2 р.



2-4 р.

Ноги прямые тянутся в потолок.

<p>4. Комбинация в целом</p> <p>Брусья р.в. (девушки) Комбинация: 1. Из вися стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж, перемах правой в упор ноги врозь 2. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой 3. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж 4. Махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис 6. Размахивание изгибами и соскок махом назад.</p> <p><u>1 станция:</u> брусья р/в А) Из вися на в/ж размахивание изгибами, соскок в глубину. Б) Комбинация в целом.</p> <p><u>2 станция:</u> навесная перекладина; Из вися стоя вскок в упор, соскок махом назад.</p> <p><u>3 станция:</u> скамейка; В упоре лежа руки на скамейке, перемах правой в упор ноги врозь правой, перемах правой назад, и.п. с опорой руками слева.</p> <p>Развитие физических качеств Игра: «Вызов номеров»</p> <p>III. Заключительная часть 1. Игра «Гимнасты, смирно!» 2. Подведение итогов урока.</p>	<p>3-4р.</p> <p>7'-8'</p> <p>по 4р.</p> <p>* 3 подхо да</p> <p>по 4р.</p> <p>* 3 подхо да</p> <p>по 4р.</p> <p>* 3 подхо да</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>3'</p>	 <p>Страховка сбоку, держать одной рукой под поясницу, другой за живот. Способ выполнения комбинации: поточно – посменный.</p>  <p>Круговой способ проведения. Разделить отделение девочек по четыре (5,6 и т.д.) на каждую станцию.</p> <p>Размахивания делать активно и амплитудно, на соскоке следить за четким приземлением в доскок. 1-ые номера выполняют, 2-ые на страховке сбоку, страховка под спину и бедро.</p>  <p>В упоре прогнуться, отвести голову и ноги назад.</p>  <p>Оказывать помощь стоя сбоку</p> <p>2</p>  <p>См. карточку.</p>
---	---	--

3. Домашнее задание.	1'	См. карточку.
	1'	Поставить оценки. Похвалить тех, кто больше старался. Пожурить отстающих Повторить комплекс аэробики. На следующем уроке принимаем на оценку.
		Написать листе А-4 пять олимпийских чемпионов по гимнастике. «До свидания!», «Напра-во!». Организованный уход класса из зала

Самостоятельная работа:

оформить конспект урока по гимнастике в соответствии с задачами, физическими упражнениями и их дозировкой, распределенными по частям урока, учитывая возрастные особенности и условия учебной практики.

Конспект урока № __ по физической культуре (гимнастика)

Для учащихся __ класса

I. Образовательные задачи:

II. Оздоровительные:

III. Воспитательные:

Инвентарь: _____

Дата: _____

Время проведения: _____

Предполагаемое количество учащихся: ____

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

--	--	--

Конспект и проведение урока оценивается в 5 баллов по следующим критериям:

- карточка (конспект). Соответствии с требованиями
- «зеркальный», гимнастический показ, страховка
- методика обучения и проведения упражнений, соответствие с музыкальным сопровождением
- команды, грамотная терминология, методические указания

4. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ УРОКА И ОФОРМЛЕНИЮ ПРОТОКОЛОВ: ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ, ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ, ЭКСПРЕСС АНАЛИЗА

Каждому студенту необходимо владеть умением вести педагогический контроль и анализ урока, как других студентов, так и своих. Правильно организованные наблюдения и анализ урока способствуют не только лучшему их проведению, но и развитию педагогического мышления, овладению методами научного исследования. К видам педагогического контроля проведения урока относятся: педагогическое наблюдение, хронометрирование, определение физической нагрузки.

ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОКА

Урок провел (а): Иванов И.И.

Дата проведения: 23.02.18г.

Время проведения: 10.00-10.35

Класс : 6

Количество учащихся: 25

Кол-во отделений: 2

Задачи урока:

I. Образовательные задачи:

Мальчики:

- 1). Опорный прыжок: Совершенствовать прыжок ноги врозь через козла в ширину $h=100-110$ см.
- 2). Акробатика: Продолжить учить комбинацию.

Девочки:

- 1). Акробатика: Продолжить учить комбинацию.
- 2). Брусья р/ в: Совершенствовать комбинацию.

II. Оздоровительные:

- 1). Формировать правильную осанку.
- 2). Развивать скоростно-силовые способности посредством игры «Вызов номеров».

Фамилия наблюдаемой: Кузнецова Анастасия

Примечания к таблице:

4 - слушание учителя и наблюдение за выполнением упражнений

5 - выполнение физических упражнений

6- отдых и ожидание воспитанниками очередного выполнения упражнений

7- действие по организации занятий

8- простои по вине учителя

Части урока	Виды деятельности	Время окончания деятельности	Распределение времени по видам				
			4	5	6	7	8
1	2	5	4	5	6	7	8
I.	Построение. Сообщение задач	50с	20с				30с
11.25с=685с	Строевые приемы	1.20с		30с			
М.П-67%	Движение в обход	1.45с		25с			
Подготовительная часть урока	Объяснение. Упр. на осанку	1.55с	10с				
	Выполнение	2.35с		40с			
	Объяснение. Танц. шаги	3.00с	25с				
	Выполнение	3.50с		50с			
	Бег, беговые задания	6.00с		2м10с			
	Выполнение. Ходьба в обход.	6.40с		40с			
	Перестроение	7.20с		40с			
	Простой	7.40с					20с
	Объяснение. 1 упр.	7.55с	15с				
	Выполнение	8.10с		15с			
	Объяснение. 2 упр.	8.25с	15с				
	Выполнение	8.50с		15с			
	Объяснение. 3 упр.	9.05с	15с				
	Выполнение	9.15с		10с			
	Объяснение. 4 упр.	9.30с	15с				
	Выполнение	9.40с		10с			
	Объяснение. 5 упр.	9.55с	15с				
	Выполнение	10.05с		15с			

	Выполнение комплекса в целом	10.45с		40с			
	Перестроение	11.25с				40с	
	Итого:		130с	460с		40с	50с

ВЫВОД: М.П. урока=____%
 М.П. п.ч. =460с *100% : 11.25с (685с) = 67%
 М.П. о.ч. =____%
 М.П. з.ч. =____%
 О.П.У =____%

В выводах указать соответствие нагрузки с задачами, структурой урока, возрастом занимающихся, учитывая условия проведения. Дать рекомендации.

Самостоятельная работа:
 оформить хронометрирование урока по видам деятельности учителя и учащихся, определить моторную плотность частей урока, урока в целом, а также его общую моторную плотность

Протокол хронометрирования урока

Урок провел (а): _____

Дата проведения: _____ Время проведения: _____

Класс: _____ Количество учащихся: _____ Кол-во отделений: _____

Задачи урока: _____

Фамилия наблюдаемой (го): _____

(действия которого (ой) проводили хронометрирование)

Части урока	Виды деятельности	Время окончания деятельности	Распределение времени по видам				
			4	5	6	7	8
1	2	3					

(Продолжение)

Оценка за хронометраж _____

ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА УЧЕТА ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ

Ученик (ца): Иванова И.И.

Класс: _____

Дата проведения урока: _____

Время: _____

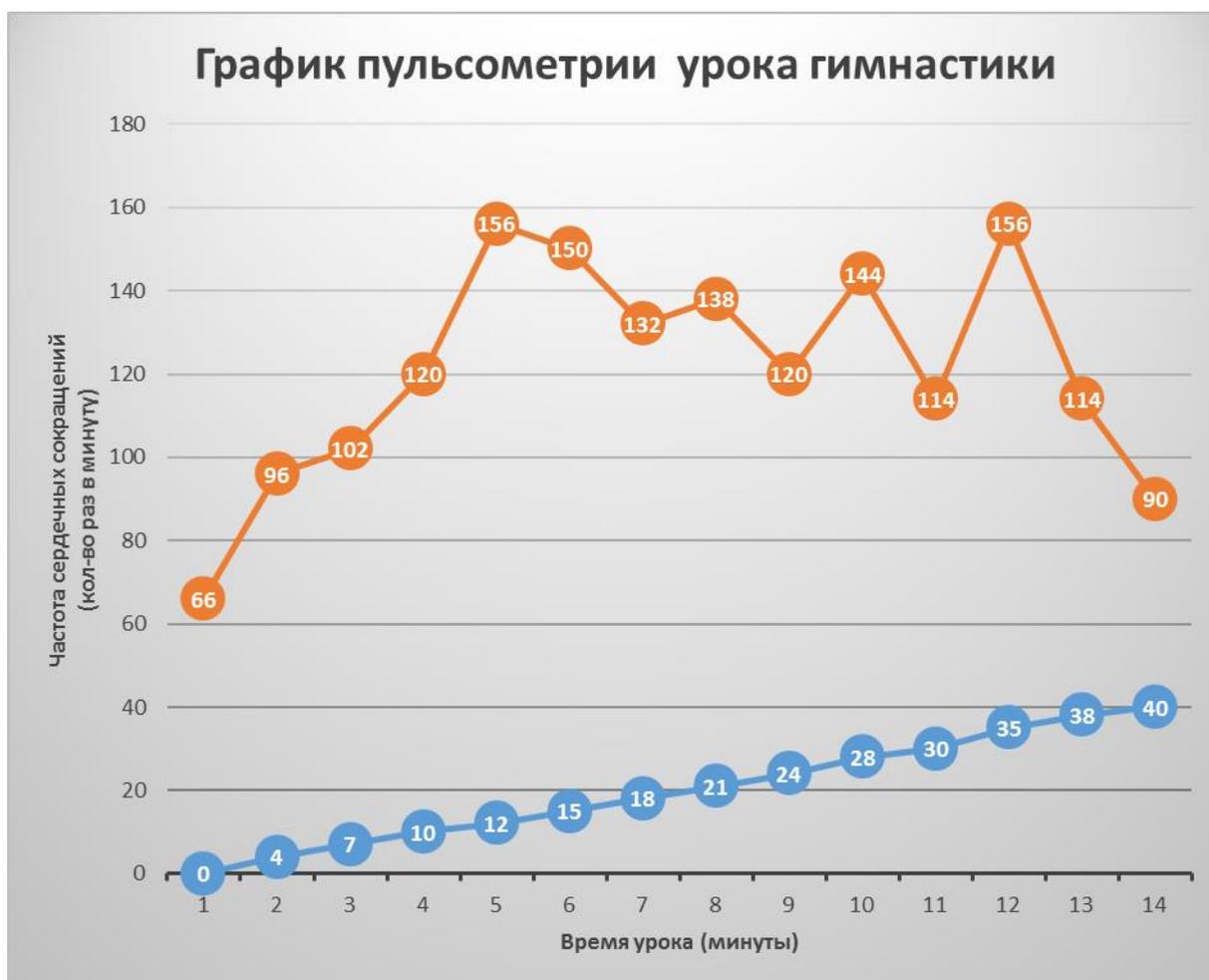
Образовательные задачи урока:

1. Акробатика. Учить комбинацию.
2. Опорный прыжок. Продолжить учить вскок в упор присев и соскок прогибаясь на козла в ширину $h = 110\text{см}$.

№	Время изме - рения на уроке	Пульс за 10 сек.	Пульс за 1 мин.	Содержание урока
1	0	11	66	Построение, упражнения на внимания
2	4	16	96	Движения с заданием на осанку
3	7	17	102	Движения танцевальными шагами
4	10	20	120	Движения бегом с изменением направления
5	12	26	156	Комплекс общеразвивающих упражнений
6	15	25	150	Специальная разминка
7	18	22	132	Выполнения комбинации

8	21	23	138	«Имитация» приземления
9	24	20	120	Прыжок в целом
10	28	24	144	Дополнительные задания
11	30	19	114	Объяснения, показ упражнений
12	35	26	156	Завершение полосы препятствий
13	38	19	114	Игровое задание «Не упади»
14	40	15	90	Домашнее задание

График плотности и нагрузки урока



Самостоятельная работа:

Определить физическую нагрузку, измеряя частоту ударов пульса, фиксируя данные в протоколе, составить кривую нагрузки, написать выводы и рекомендации.

Протокол учета пульсовых данных

Урок провел (а): _____

Дата проведения: _____ Время проведения: _____

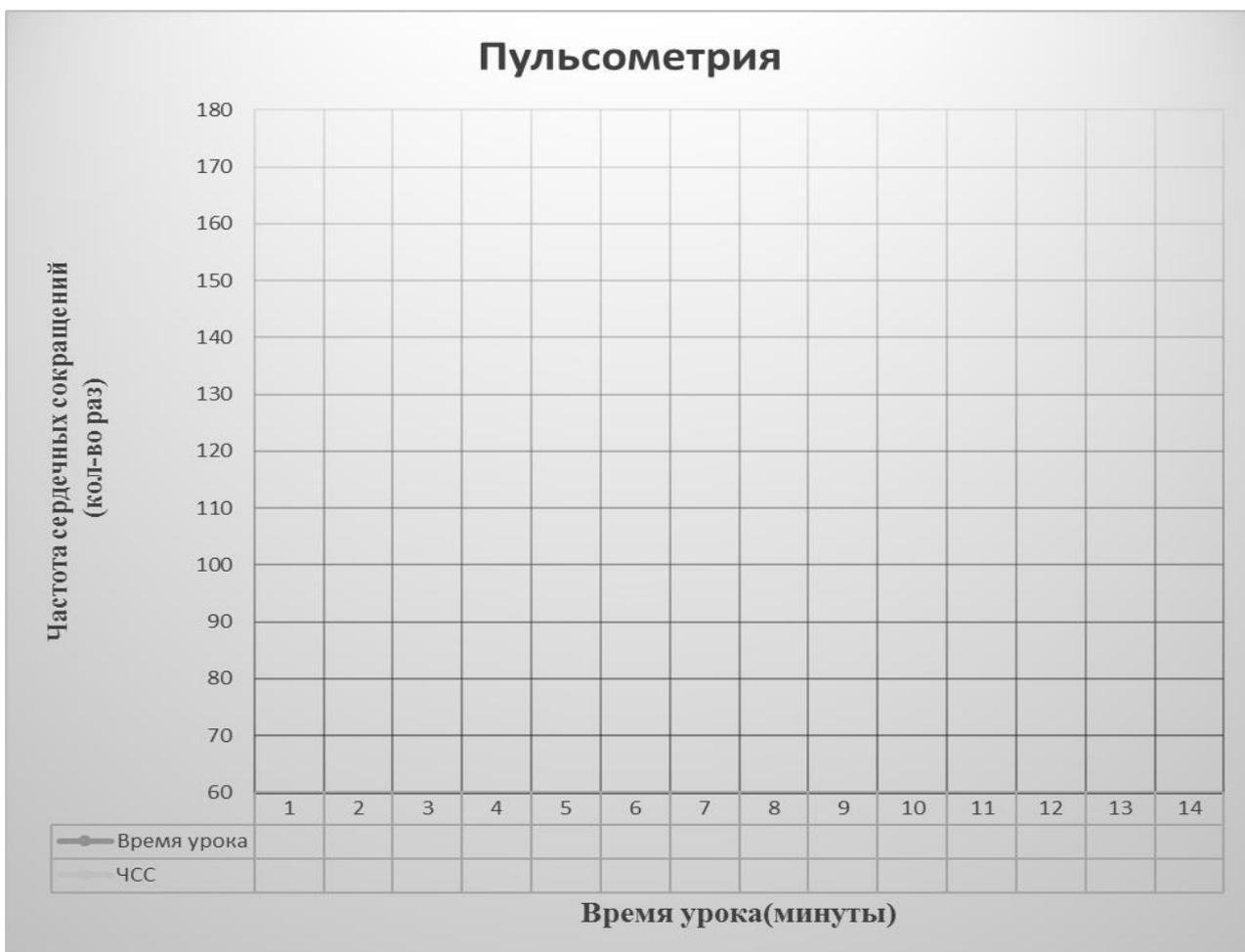
Класс: _____ Количество учащихся: _____ Кол-во отделений: _____

Задачи урока: _____

Фамилия наблюдаемой (го): _____

(действия которого (ой) измеряли пульс)

ГРАФИК ПУЛЬСОМЕТРИИ УРОКА



Рекомендации для повышения интенсивности _____

Оценка за пульсометрию _____

КАРТА ЭКСПРЕСС - АНАЛИЗА УРОКА

Фамилия проводящего урок _____

Класс _____ дата _____

Разделы профессиональной подготовки	Перечень умений и навыков	Оценка
I Предурочная подготовка	1. Соответствие конспекта урока по форме и содержанию, установленным требованиям.	
	2. Подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования.	
II. Организационные навыки	3. Умение подавать команды и распоряжения, контролировать их выполнение.	
	4. Владение голосом, терминологией, культурой речи.	
	5. Эффективность и обоснованность выбора места учителя, размещения учащихся	
	6. Соответствие упражнений задачам урока, наличие творческого подхода в их подборе.	
III. Методические спортивные-технические умения и навыки	7. Умение подобрать комплексы упражнений с музыкальным сопровождением.	
	8. Соблюдение правил техники безопасности, страховка.	
	9. Четкость и емкость объяснения, владение техникой показа упражнений.	
	10. Рациональное распределение времени в уроке	
	11. Эффективность указаний по устранению общих и индивидуальных ошибок.	
	12. Соблюдение обоснованной методической последовательности в обучении.	

Оценка за анализ урока _____

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 Л1од 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. «Теория и практика физической культуры» - научно-теоретический журнал.
2. «Физическая культура» воспитание, образование, тренировка.
3. «Вестник спортивной науки»
4. «Спорт для всех» - международный журнал спортивной информации. Издатель Publisher.
5. «Спорт: экономика, право, управление России».
6. «Вестник образования России».

интернет ресурсы:

1. <http://dlib.eastview.com/>.
2. <http://e.lanbook.com/>
3. Электронная гуманитарная библиотека <http://www.gumfak.ru/>
4. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
5. Педагогический энциклопедический словарь

Приложение 1

Комбинации классификационной программы по гимнастике

3 разряд, категории «Б»

Акробатика (ЮНОШИ)

Комбинация №1

1	И.п. – о.с. Два-три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись	1.0
2	Кувырок вперед	1.5
3	Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	2.0
4	Силой прогнувшись опускание в упор лежа, упор присев, встать	1.5
5	Равновесие на левой, руки в стороны, держать	1.0
6	Выпрямиться и махом правой вперед поворот кругом в о.с.	-
7	Два-три шага разбега и два переворота в сторону приставить ногу о.с.	3.0
8	Приставляя ногу, о.с.	-

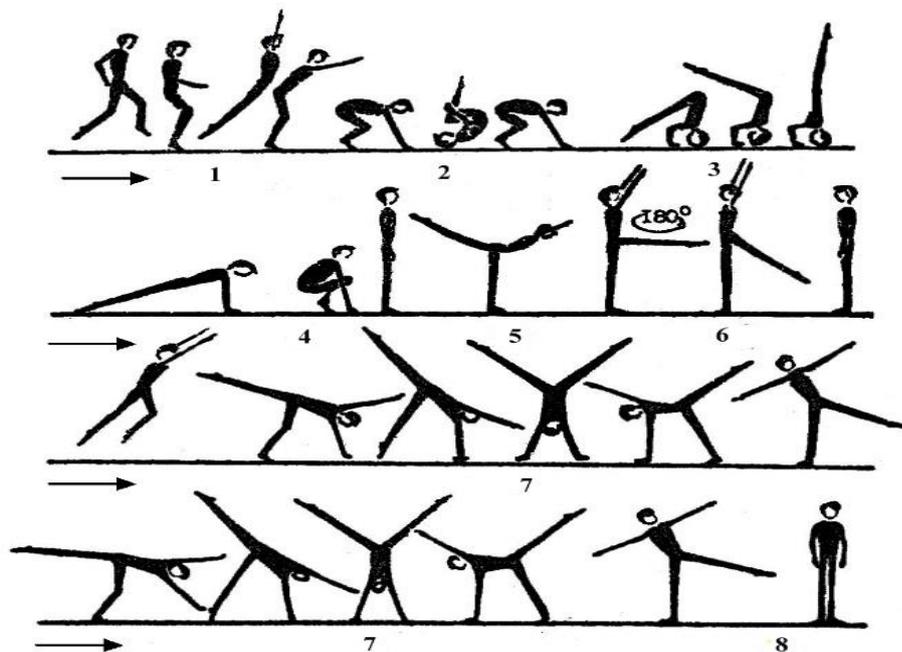


Рис. 1

Комбинация №2

1	И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать	1.0
2	Выпрямиться, шаг вперед, махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить)	3.0
3	Кувырок вперед в упор присев	1.5
4	Встать, шагом вперед и переворот в сторону	2.5
5	Поворот на 90° (плечом вперед), кувырок вперед	1.0
6	Прыжок вверх прогнувшись	1.0

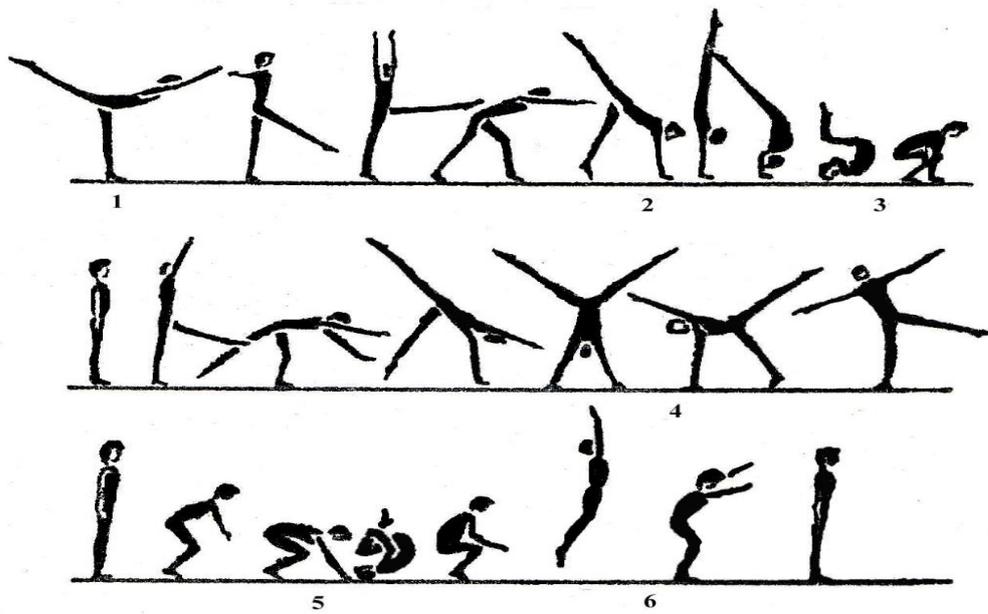


Рис. 2

Конь-махи

Комбинация №1

1	Прыжком круг правой	3.0
2	Перемах правой	2.0
3	Перемах правой назад	1.0
4	Перемах левой	2.0
5	Перемах правой в соскок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню	2.0

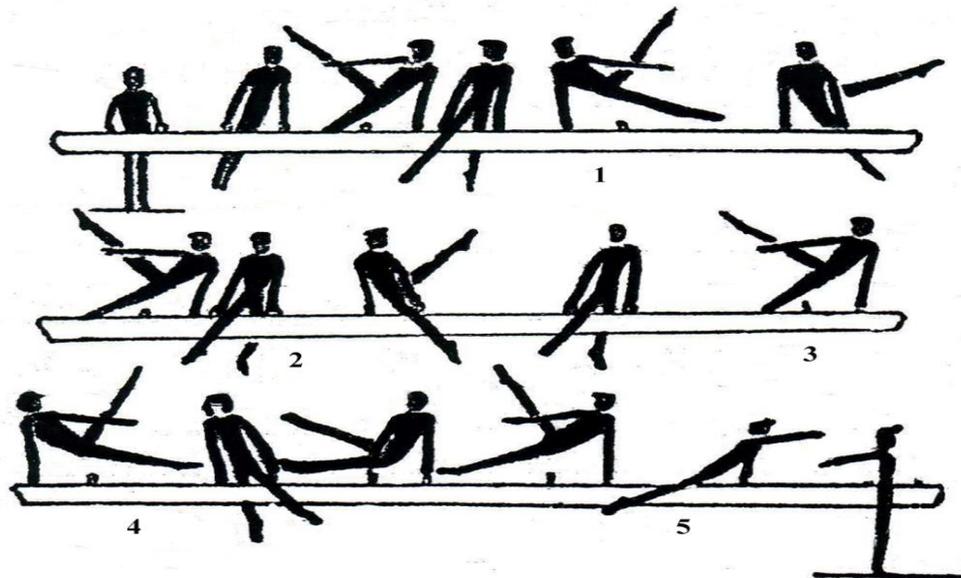


Рис. 3

Комбинация №2

1	С прыжка круг левой вправо	3.0
2	Перемах правой	2.0
3	Перемах правой назад	1.0
4	Перемах левой	2.0
5	Перемах правой и соскок углом влево-назад в стойку правым боком к коню	2.0

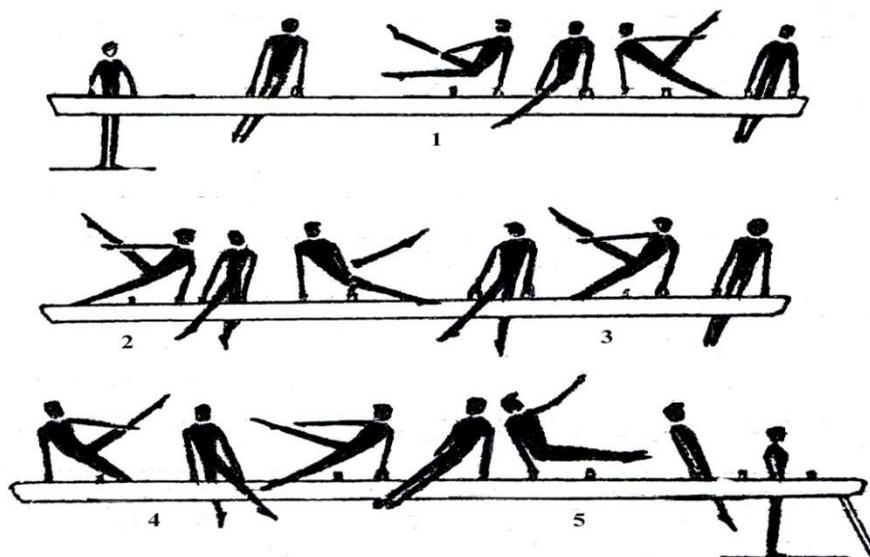


Рис. 4

Кольца

Комбинация №1

1	Из вися глубокий хватом подъем силой в упор	3.0
2	Угол, держать	3.0
3	Спад назад в вис согнувшись	1.0
4	Мах дугой и мах назад	1.0
5	Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись	2.0

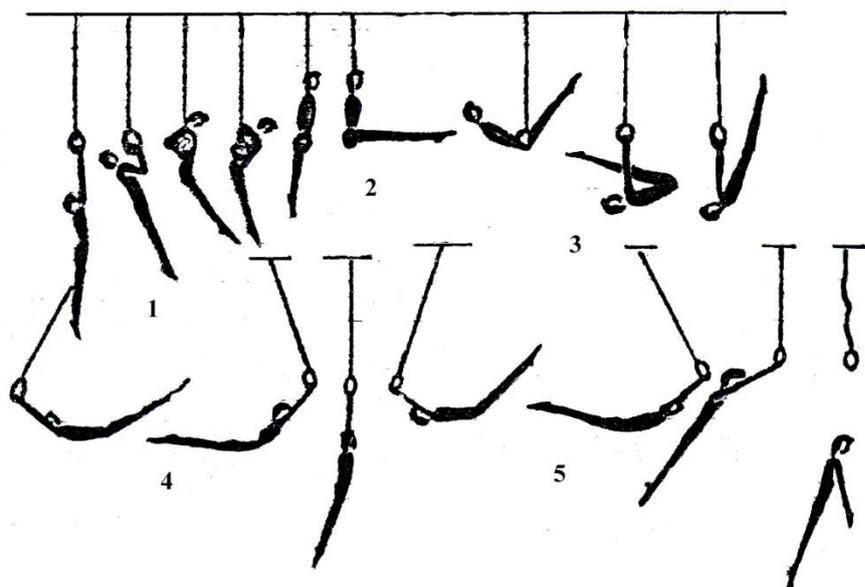


Рис. 5

Комбинация №2

1	Из размахивания в висе махом вперед вис прогнувшись	2.5
2	Вис согнувшись	1.0
3	Мах дугой	1.0
4	Махом назад выкрут вперед	3.5
5	Мах назад и махом вперед соскок переворотом ноги врозь	2.0

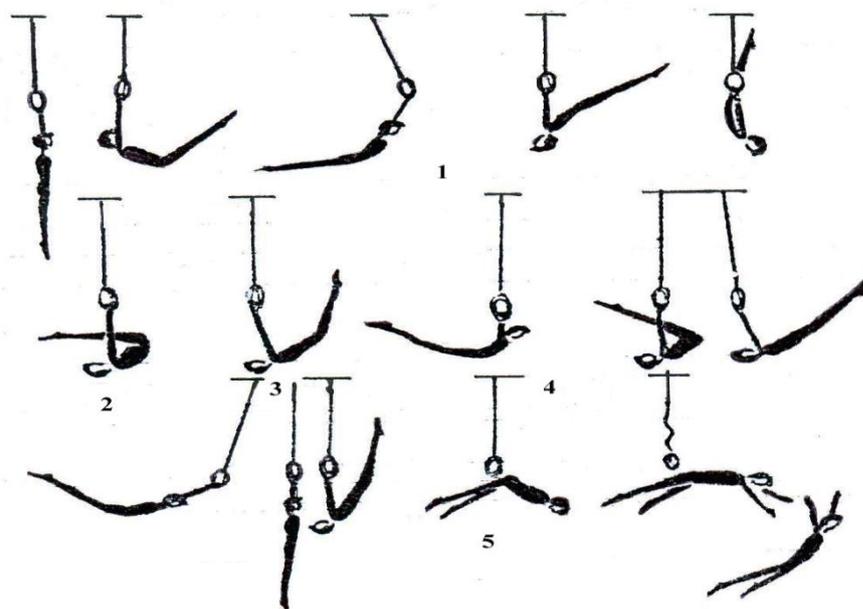


Рис. 6

Опорные прыжки

Конь в длину, h - 125 см

1. Прыжок ноги врозь

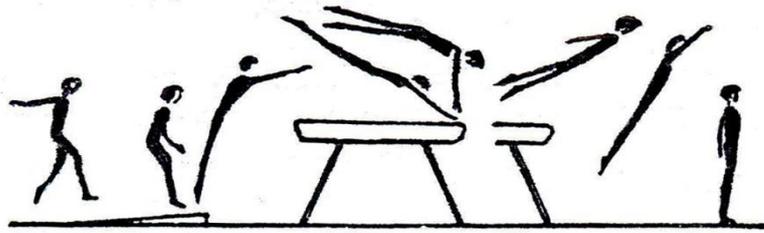


Рис. 7

2. Прыжок согнув ноги

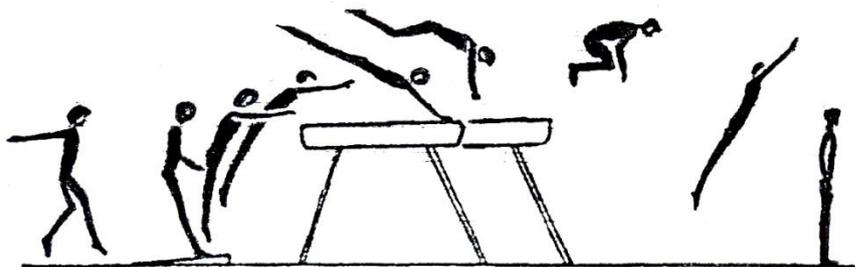


Рис. 8

Брусья

Комбинация №1

1	Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад	2.5
---	---	-----

2	Махом вперед угол, держать	2.0
3	Силой согнувшись стойка на плечах	2.5
4	Выпрямляя руки, упор и мах вперед	1.0
5	Махом назад соскок прогнувшись в сторону	2.0

Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.

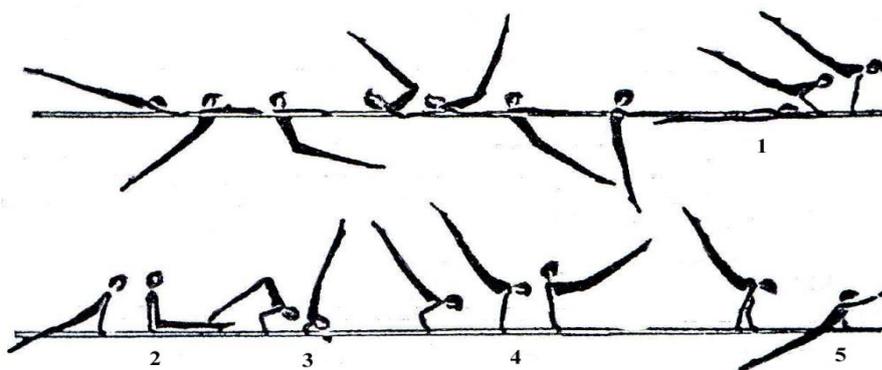


Рис. 9

Комбинация №2

1	Хватом за концы жердей вскок в упор углом(держать)	2.0
2	Сед ноги врозь	1.0
3	Перехват вперед, упор лежа на руках ноги врозь	1.0
4	Соединить ноги, махом вперед подъем в упор	3.0
5	Мах назад и махом вперед соскок влево с поворотом кругом направо в стойку левым боком к снаряду	3.0

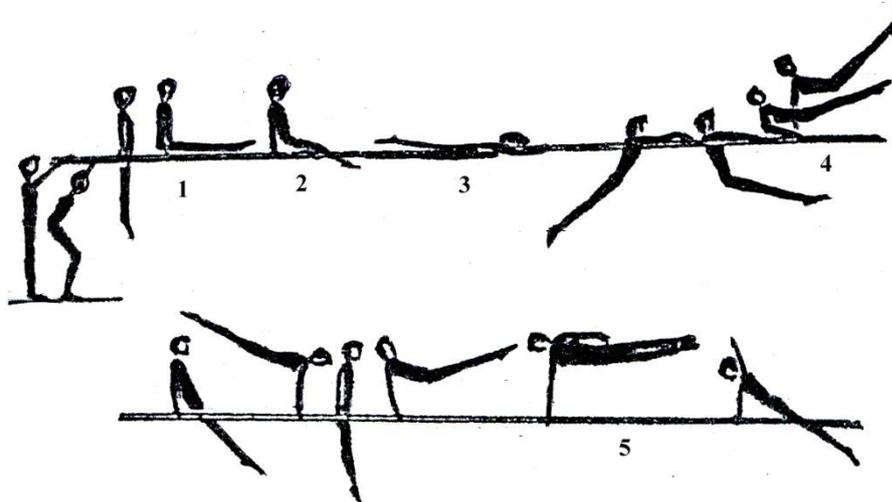


Рис. 10

Перекладина

Комбинация №1

1	Из размахивания в висе подъем разгибом	3.0
2	Мах назад	1.0
3	Оборот назад в упоре	2.0
4	Мах дугой в упоре	2.0
5	Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°	2.0

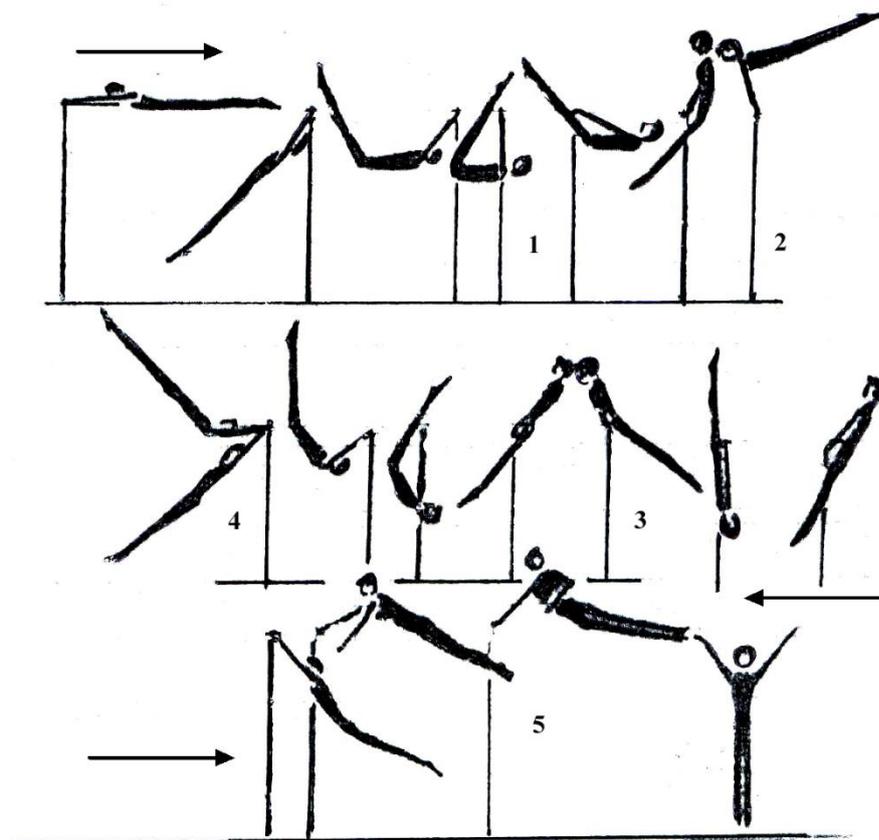


Рис. 11

Комбинация №2

1	Из размахивания в висе подъем одной	3.0
---	-------------------------------------	-----

2	Перехват в хват снизу и оборот вперед (верхом)	2.0
3	Поворот кругом с перемахом ноги назад в упор	2.0
4	Соскок дугой	3.0

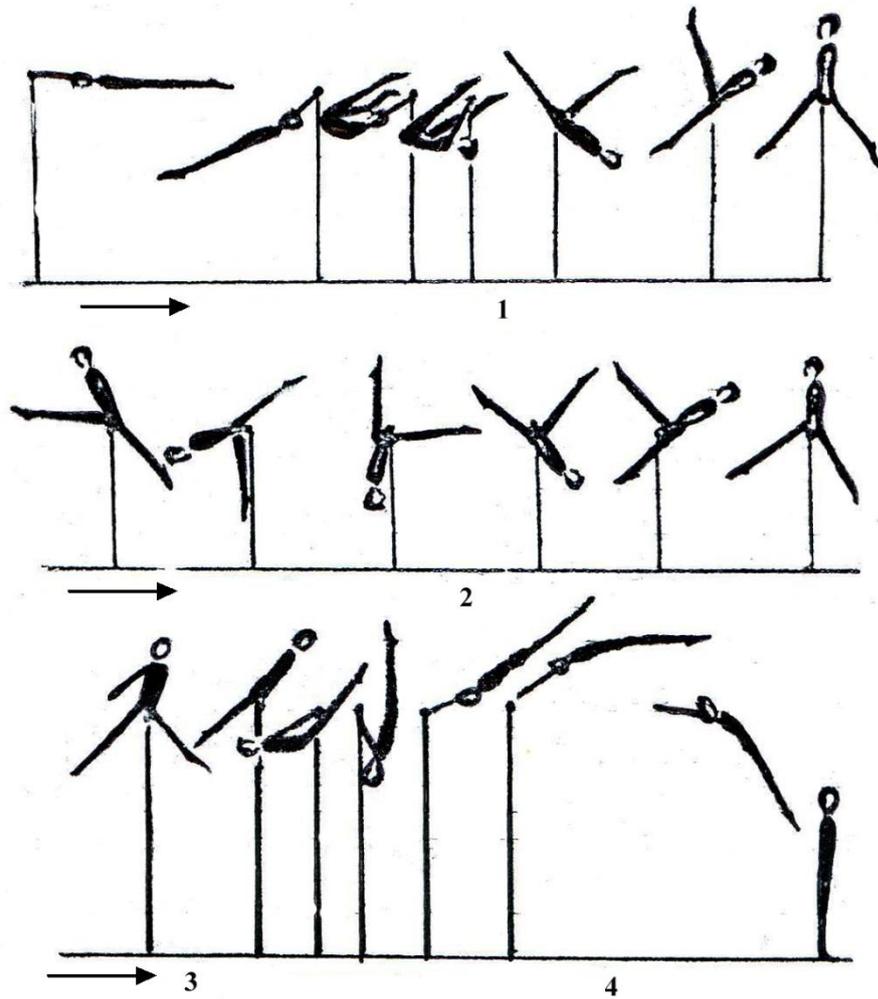


Рис. 12

1.2. Программа для женщин

Опорные прыжки

Конь в ширину, h -110 см.

1. Прыжок согнув ноги



Рис. 13

2. Прыжок боком через коня

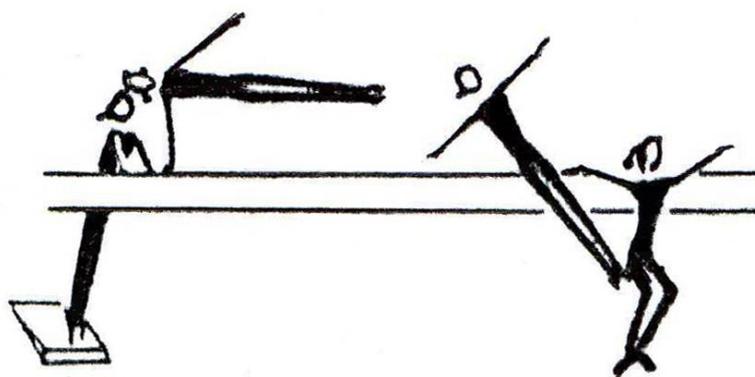


Рис. 14

Брусья разной высоты

Комбинация №1

1	Из вися стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор	1.5
2	Перемах правой в упор верхом	1.5
3	Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж	1.5
4	Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой переворот в упор на в/ж	2.5
5	Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону	1.5
6	Перехват за н/ж и соскок в сторону прогнувшись	1.5

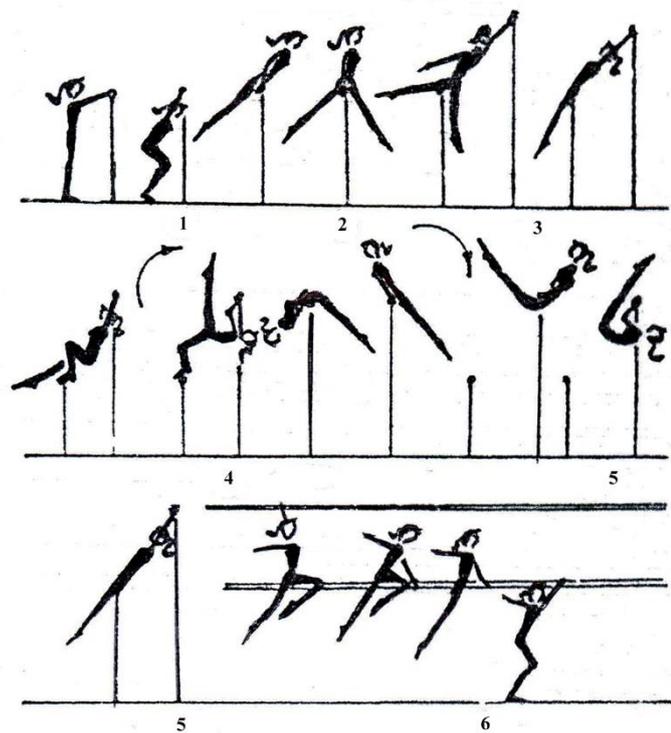


Рис. 15

Комбинация №2

1	В висе на в/ж размахивание (2-3раза)	1.0
2	Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж	2.5
3	Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж	2.5
4	Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад: руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону	1.5
5	Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом	3.0

Примечание. В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.

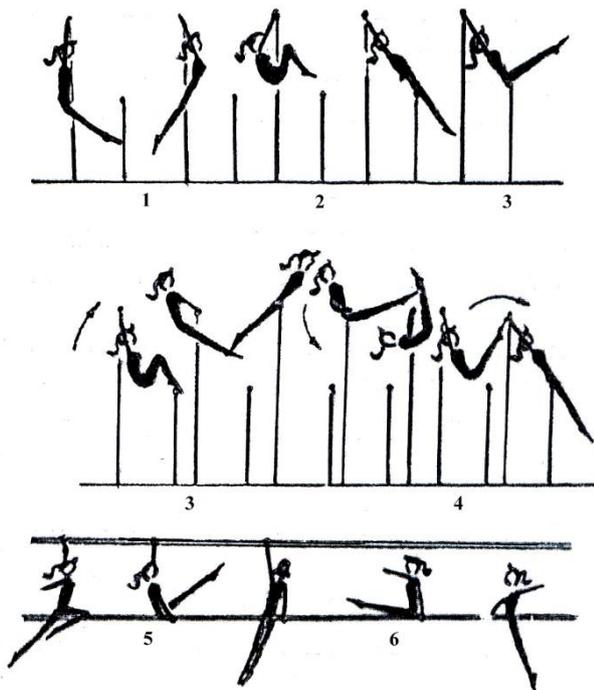


Рис. 16

Равновесие (бревно)

Комбинация №1

1	Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди	1.5
2	Махом назад упор лежа на согнутых руках	0.5
3	Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди	1.5
4	Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать	1.5
5	Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседа и выпрямляясь, круг левой рукой книзу	0.5
6	Шаг левой, полуприседа и выпрямляясь, круг правой рукой книзу	0.5
7	Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз	1.0
8	Шаг полки с правой, шаг полки с левой	1.5
9	Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна	1.5

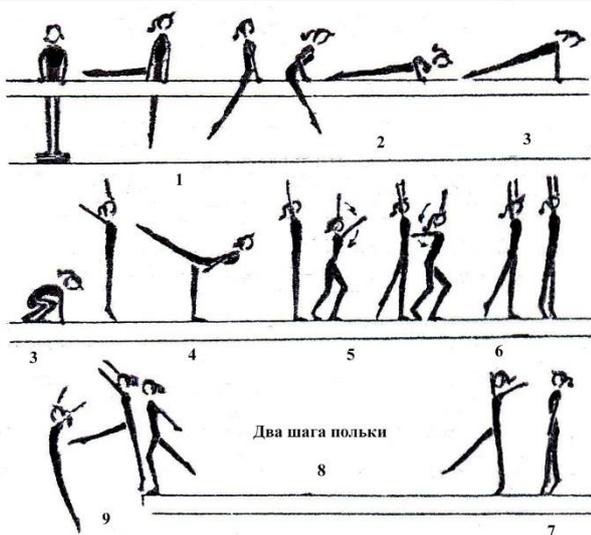


Рис. 17

Комбинация №2

1	Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны	2.0
2	Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа	0.5
3	Толчком двумя упор присев и встать	2.0
4	Шагом вперед равновесие на левой, держать	1.5
5	Выпрямляясь, шаг полки с правой и шаг полки с левой	1.5
6	Приставляя правую, полуприседа и вставая, поворот на 90° в стойку продольно	0.5
7	Соскок вперед прогнувшись	2.0

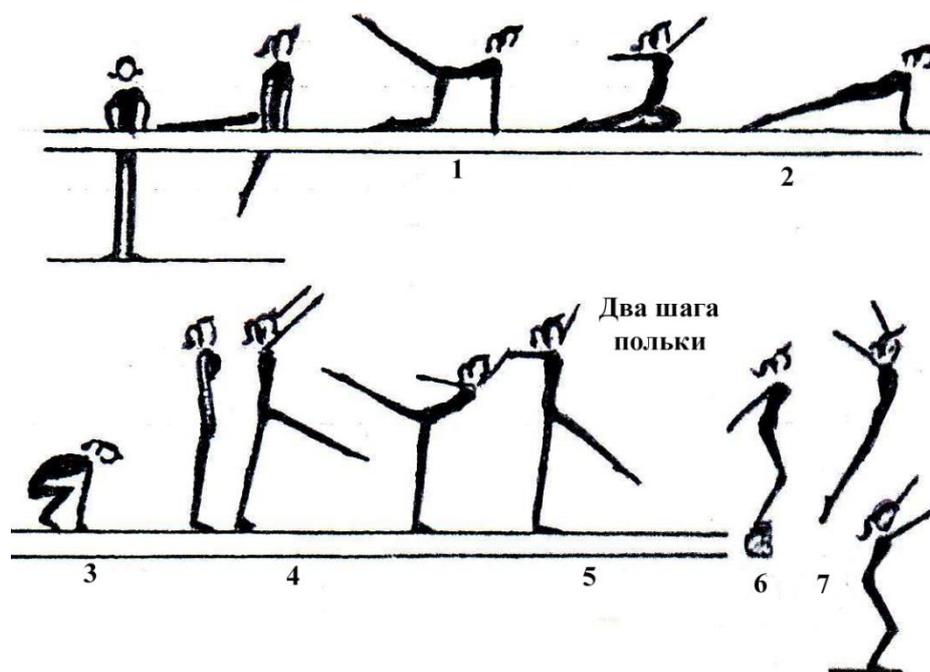


Рис. 18

Акробатика

(или вольные упражнения, включающие перечисленные элементы)

1	Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге	2.0
2	Выпрямляясь, шаг вперед и два кувырка вперед	3.0
3	Перекатом назад стойка на лопатках	1.0
4	Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед	0.5
5	Переворот в сторону (колесо)	3.0
6	Приставляя ногу, полуприседая, руки вниз-назад и прыжок вверх прогнувшись	0.5

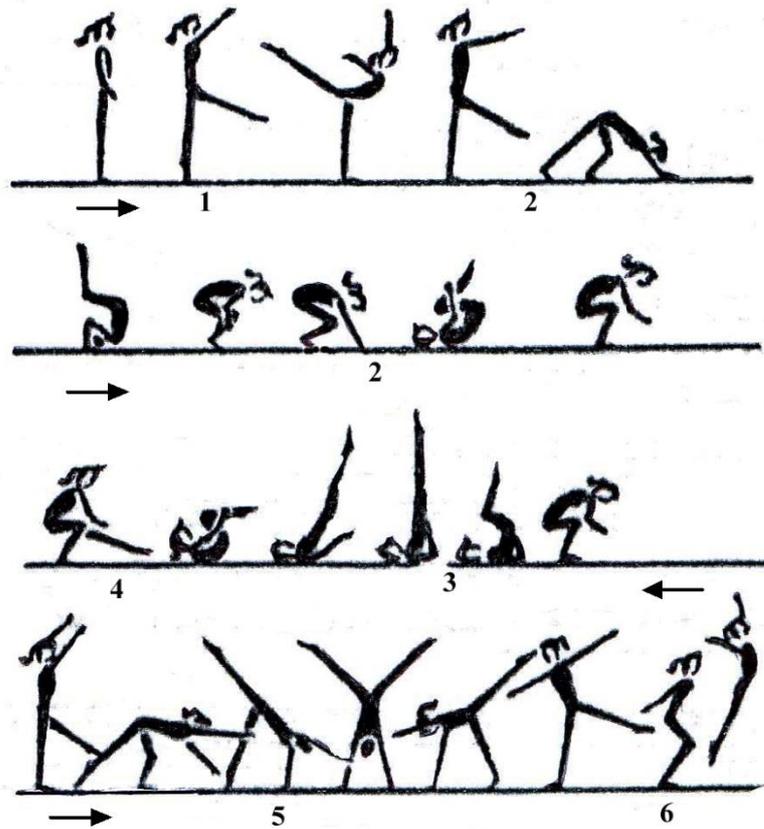


Рис. 19

Документы планирования

План график

Част и урок а	№	Виды упражнений	№ урока														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
I	1	Основы занятий	1	2		3		3		3	3	3	3				
	2	Передвижени я			1	1	1										
	3	ОРУ	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
II	Мальчики																
	1	Акробатика	1	1	2	2	2	3	3	3	x						
	2	Прыжки	1	1	1	1	x										
	3	Перекладина						1	1	2	2	3	3	3	x		
	4	Брусья										1	2	2	2	x	
	5	Развитие физ.кач.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	x	
	Девочки																
	1	Акробатика	1	1	2	2	2	x					1	1	1	1	x
	2	Прыжки															
	3	Равновесие	1	1	2	2	2	3	3	3	x						
	4	Брусья р/в							1	1	1	1	2	2	2	2	x
5	Развитие физ.кач.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	x	
III	1	Успокаивающ ие упр.	+	+	+	+	+	+	+								
	2	Отвлекающие упр.								+	+	+	+	+	+	+	
	3	Домашние задания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

I. Подготовительная часть урока

1. Основы знаний.

Тема 1/1 — обеспечение техники безопасности.

Тема 2/1 — упражнения для самостоятельной тренировки.

Тема 3/6 — страховка и помощь во время занятий (дается непосредственно во время обучения упражнениям).

2. Передвижения.

Тема 1/3 — передвижение вперед (назад, в сторону) на определенное количество шагов по команде: «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, в сторону) шагом— МАРШ!».

3. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1/2 — ОРУ без предметов (поточным способом).

Тема 2/3 — ОРУ со скалками.

Тема 3/3 — ОРУ с гантелями.

Тема 4/2 — ОРУ со скамейками.

Тема 5/4 — ритмическая гимнастика.

II. Основная часть урока

1. Акробатические упражнения.

Мальчики

Тема 1/3 — из упора присев силой стойка на голове.

Тема 2/2 — с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

Девочки

Тема 1/4 — равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Тема 2/4 — комбинация для совершенствования и контрольного урока.

2. Прыжки.

Мальчики

Тема 1/4 — прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115 см).

Девочки

Тема 1/4 — прыжок боком через коня в ширину (высота 110 см).

3. Упражнения в равновесии (*девочки*).

Тема 1/5 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

4. Упражнения на высокой перекладине (*мальчики*).

Тема 1/1 — из вися подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис.

Тема 2/2 — из вися на одной (вися завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом).

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

5. Упражнения на брусьях (*мальчики*).

Тема 1/1 — из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Тема 2/2 — из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Тема 3/3 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

6. Упражнения на брусьях р/в (*девочки*).

Тема 1/3 — вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.

Тема 2/4 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

7. Упражнения на развитие физических качеств

Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп.

Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

III. Заключительная часть урока

Тема 1/7 — успокаивающие упражнения.

Тема 2 /7— отвлекающие упражнения.

Тема 3 /14— домашние задания

Учебные карточки по видам гимнастического многоборья

ЮНОШИ

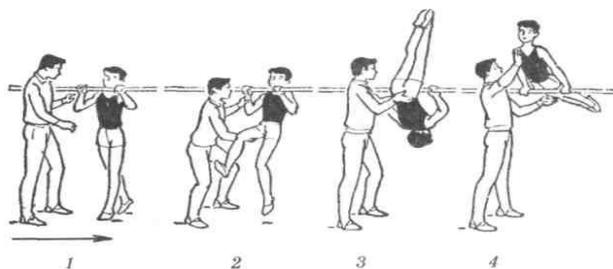
Перекладина для 7-го класса (учебная карточка)

Махом одной толчком другой подъем переворотом.

Типичные ошибки:

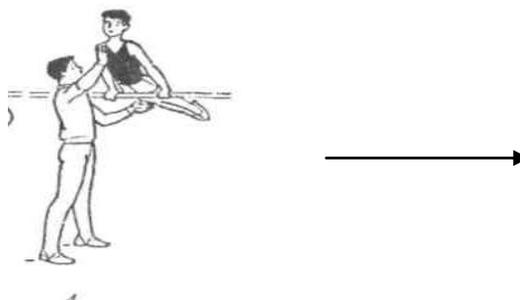
- 1) Не разгибать руки при выполнении.
- 2) Не запрокидывать голову.
- 3) Не разгибаться в тазобедренном суставе.

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.

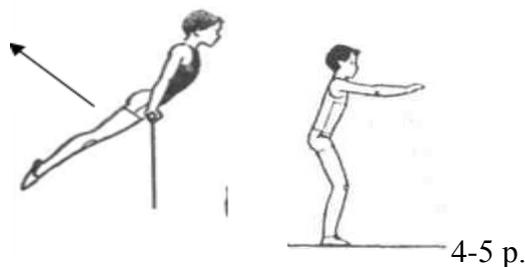


Показ, демонстрация упражнения

1. Вскок в упор, соскок в глубину – фронтально по 2 человека на жердь 3-4 р.
2. Передвижение в упоре вправо (влево) на нижней жерди, соскок в глубину 2-3р.



3. Вис стоя, махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор, махом назад соскок – фронтально-посменно, 1 – выполняет, 2-е, 3-е на страховке сбоку, оказываем помощь под спину и бедро



4-5 р.

Дополнительные задания:

1. Подъем ног вперед на шведской стенке - 3 подхода по 10 раз
2. Сгибания и разгибания рук из упора лежа - 3 подхода по 10 раз

ЮНОШИ

Акробатика для 7-го класса (учебная карточка)

Комбинация:



Равновесие на одной, упор присев



упор присев кувырок вперед



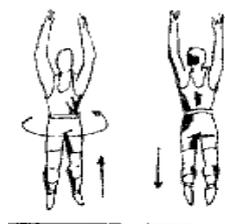
Из упора присев кувырок назад.



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 на акробатике

(Следующие упражнения каждый делает на своем мате) - фронтально

1. Из упора присев перекатом назад, стойка на лопатках, перекат в упор присев: 3-4 раза.



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



(Следующие упражнения каждый выполняет друг за другом по дорожкам) - поточно

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!

Комплекс аэробики для детей младшего школьного возраста

1. «Часики».

И.п. - с. ноги врозь, руки в стороны.

- 1- левая кисть вверх, правая вниз;
- 2- поменять положение кистей;
- 3-8- повторить счет «1-2»;
- 1- таз влево;
- 2- таз вправо;
- 3-8- повторить счет «1-2» 2-й восьмерки;
- 1- таз влево, левая рука согнута в сторону;
- 2- таз вправо, поменять положение рук;
- 3-8- повторить счет «1-2» 3-й восьмерки;
- 1-8- повторить счет «1-8» 3-й восьмерки.

2. «Считалочка».

И.п. - с., левую руку согнуть вперед, правую на пояс.

- 1-7- 7 шагов с левой с высоким подниманием бедра с продвижением влево, на каждый счет левую руку разгибать вперед, пальцы разжать;
- 8- принять с., левую руку на пояс, правую согнуть вперед;
- 1-7- 7 пружинящих полуприседов с поворотом кругом направо, на каждый счет выпрямить правую руку вперед, указательный палец вперед;
- 8- с., левую руку на пояс, правую согнуть вперед;
- 1-8- повторить счет «1-8» 1-й восьмерки правой;
- 1-8- повторить счет «1-8» 2-й восьмерки с поворотом налево.

3. «Клубочек».

И.п. - с. ноги врозь, руки за головой.

- 1-4- наклон вперед – влево, с полуприседом на правой, левую в сторону на носок, вращение согнутых рук вперед, пальцы сжать в кулак «вертушка»;
- 5-8- и.п., руки согнуты перед собой, сделать вращение назад, пальцы сжаты в кулак «вертушка»;
- 1- наклон влево, с полуприседом на правой, левую согнуть в сторону;
- 2- и.п.;

- 3-6- повторить счет «1-2» 2-й восьмерки;
- 7-8- «пауза» с. ноги врозь, руки за головой;
- 1-8- повторить счет «1-8» 1-й восьмерки вперед – вправо;
- 1-8- повторить счет «1-8» 3-й восьмерки с наклоном вправо.

4. «Наклоны».

И.п. - с., руки на пояс.

- 1-2- шаг левой влево, наклон вперед прогибаясь ноги врозь, руки в стороны;
- 3-4- приставить правую, присед в группировке;
- 5-6- повторить счет «1-2»;
- 7-8- приставить правую, и.п.;
- 1-8- повторить счет «1-8» 1-й восьмерки с продвижением вправо.

5. «Игрушка».

И.п. - то же.

- 1-8- 8 шагов с левой с продвижением по кругу влево «обходим куклу, любимую игрушку»;
- 1- прыжок ноги вместе с поворотом налево, полуприсед, левую руку согнуть вперед;
- 2- прыжок с поворотом направо, правую руку согнуть вперед;
- 3- повторить счет «1»;
- 4- пауза;
- 5-8- повторить счет «1-4» прыжки с поворотом направо;
- 1-8- повторить счет «1-8» 1-й восьмерки с продвижением направо;
- 1-8- повторить счет «1-8» 3-й восьмерки вправо.

6. «Лошадка».

И.п. - с., руки на пояс.

- 1- прыжок на левую с продвижением вперед – влево, правую назад
- 2- прыжком на правую, левую согнуть вперед;
- 3-7- повторить счет «1-2» с продвижением вперед – влево;
- 8- прыжок ноги вместе, левую руку вперед, правую согнуть над головой;
- 1- прыжок на двух вправо – назад, правой рукой вращением влево круг над головой;

- 2- прыжок на двух влево – назад, повторить правой рукой круговое движение над головой;
- 3-7 повторить счет «1-2» 2-й восьмерки с продвижением назад;
- 8- и.п.;
- 1-8 повторить 1-ю восьмерку с продвижением вперед – вправо;
- 1-8 повторить счет «1-8» 2-й восьмерки влево с продвижением назад.

Комплекс аэробики для детей среднего школьного возраста

1. И.п. - о.с.

- 1- с. на правой, левую в сторону на носок, руки влево – вниз;
- 2- и.п.;
- 3-4- повторить счет «1-2» с правой;
- 5-8- повторить счет «1-4»;
- 1-3- три шага с левой, высоко поднимая колено;
- 4- прыжок на двух, хлопок перед собой;
- 5-8- повторить счет «1-4» 2 восьмерки.

2. И.п. - о.с.

- 1- шаг левой в сторону, полуприсед ноги врозь, руки вперед;
- 2- приставить правую руки вниз;
- 3- повторить счет «1»;
- 4- приставить правую, руки в сцеплении перед грудью;
- 5- шаг правой в сторону полуприсед ладони над головой, выполнить волнообразное движение;
- 6- приставить левую, руки в сцеплении перед грудью;
- 7- повторить счет «5», движение руками выполнить «волну»;
- 8- приставить левую, руки вниз.

3. И.п. - о.с.

- 1- прыжок влево, полуприсед ноги врозь, руки на переднюю поверхность бедра;
- 2- полуприсед, руки согнуты в сторону, ладони вверх;
- 3- полуприсед, руки скрестно на плечи;
- 4- пружинящий полуприсед, руки скрестно на плечи «погоны»;
- 5-8- повторить счет «1-4» прыжком вправо;

- 1-8 повторить счет «1-8» 1 восьмерки;
- 1- прыжок с поворотом налево, с. ноги врозь левой, руки вниз;
- 2- полуприсед, руки согнуты вперед, кисти разжаты, правый мизинец соединить с большим пальцем левой;
- 3- пружинящий полуприсед, сжать пальцы в кулак;
- 4- повторить счет «2-3» 3-й восьмерки «дразнилки»;
- 5- прыжок с поворотом кругом направо, с. ноги врозь правой, руки вниз;
- 6-8- повторить счет «2-4» 3-й восьмерки;
- 1-8- повторить счет «1-8» 3 восьмерки.

4. И.п. - с. ноги врозь, руки вниз.

- 1-3- 3 шага с левой с продвижением вперед;
- 4- с. на левой, правую согнуть вперед, левую руку согнуть вперед, локоть вниз;
- 5-6- 2 шага с правой с продвижением назад;
- 7- прыжок ноги врозь, левая рука в сторону, правая за голову;
- 8- пауза.

5. И.п. - о.с.

- 1- шаг левой в сторону, руки вниз;
- 2- мах правой в сторону, руки вправо;
- 3-4- повторить счет «1-2» с правой;
- 5-8- повторить счет «1-4».
- 1- шаг левой в сторону, руки согнуты в сторону, кисти сжаты в кулак впереди;
- 2- с. на левой, правую назад скрестно на носок, руки согнуты вниз;
- 3-4- повторить счет «1-2» 2-й восьмерки с правой;
- 5-8- повторить счет «1-4» 2-й восьмерки;

6. И.п. - с., руки на пояс.

- 1- 2 прыжка на левой, правую согнуть назад, колени вместе, левую руку согнуть в сторону ладонь вверх;
- 2-3- повторить счет «1-2» с правой;
- 4- прыжок ноги врозь, руки в стороны;
- 5- прыжок ноги вместе, руки на пояс;
- 7-8 повторить счет «5-6».

7. И.п. - о.с.

- 1-2- 2 шага с левой, левая рука вверх – в сторону;
- 3-4 повторить счет «1-2» с правой;
- 5-6- 2 шага с левой, 2 хлопка над головой;
- 7-8- 2 шага руки дугами наружу вниз.

Комплекс аэробики для детей старшего школьного возраста

1. И.п. - о.с.

- 1- шаг левой вперед, руки к плечам;
- 2- шаг правой вперед, руки скрестно к плечам;
- 3- шаг левой вперед, руки вверх;
- 4- приставить правую, руки вниз;
- 5-6- приставной шаг с левой влево, круг левой в лицевой плоскости;
- 7-8- повторить счет «5-6» вправо;
- 1-8- повторить счет «1-8» с продвижением назад.

2. И.п. - о.с. (передвижение по квадрату).

- 1- шаг левой влево в полуприсед, левая рука вверх, правая вниз;
- 2- правую приставить с поворотом налево, руки вниз;
- 3- повторить счет «1» вправо, правую руку вверх;
- 4- левую приставить с поворотом налево;
- 5-8- повторить счет «1-4»;
- 1 - шаг левой влево, руки вниз согнуть;
- 2- полуприсед на левой, мах согнутой вперед правой, левая рука вперед;
- 3- выпад на левой, правая назад на носок, правая рука вперед;
- 4-8 повторить счет «2-3» 2-й восьмерки;
- 1-8 повторить счет «1-8» 1-й восьмерки вправо с поворотом направо;
- 1-8- повторить счет «1-8» 2-й восьмерки с правой.

3. И.п. - о.с.

- 1- шаг левой влево, левая рука в сторону, правая рука согнута перед грудью;
- 2- шаг правой влево скрестно назад, поменять положение рук;
- 3- повторить счет «1»;

- 4- правую приставить, руки вниз;
- 5-8- повторить счет «1-4» вправо;
- 1- шаг левой вперед в сторону, руки вперед скрестно;
- 2- шаг правой в сторону, поменять положение рук;
- 3- шаг левой назад руки вниз;
- 4- приставить правую, с поворотом кругом налево (и.п. спиной к основному направлению);
- 5-8- повторить счет «1-4» 2-й восьмерки.

4. «Прыжки».

- 1- прыжок ноги врозь руки вперед;
- 2- прыжок ноги вместе руки вниз;
- 3- повторить счет «1»;
- 4- повторить счет «2»;
- 5- подскок на правой, левая в сторону – книзу, левая рука в сторону – книзу, правая рука вверх – наружу;
- 6- подскок на правой, левая скрестно вперед – книзу, правая рука в сторону – книзу, левая рука вверх – наружу;
- 7- повторить счет «5»;
- 8- прыжком принять и.п.;
- 1-4- повторить счет «1-4»;
- 5-8- повторить счет «5-8» на левой.

Комплекс аэробики для детей старшего школьного возраста с гантелями

1. И.п. - с., гантели перед грудью.

- 1- шаг левой, гантели вперед;
- 2- шаг правой, гантели перед грудью;
- 3- повторить счет «1»;
- 4- приставить правую, и.п.;
- 5-7- повторить счет «1-3» с продвижением назад;
- 8 - с., гантели вниз;
- 1- полуприсед на правой, левую на пятку вперед, гантели к плечам, локти вниз;
- 2- и.п.;
- 3- повторить счет «1-2» 2-й восьмерки с правой;

- 4- и.п.;
- 5-8- повторить счет «1-4» 2-й восьмерки.

2. И.п. - с., гантели вниз, в согнутых в сторону руках.

- 1- шаг левой влево, полуприсед, гантели в стороны;
- 2- приставить правую, принять и.п.;
- 3- повторить счет «1»;
- 4- повторить счет «2»;
- 5-7- повторить счет «1-3» вправо;
- 8- с., гантели вниз;
- 1- полуприсед на правой, левую в сторону на носок, гантели в стороны;
- 2- и.п.;
- 3-4- повторить счет «1-2» 2-й восьмерки на левой;
- 5-8- повторить счет «1-4» 2-й восьмерки.

3. И.п. - с., гантели перед грудью.

- 1- шаг левой в сторону, правую гантель перед грудью, левую в сторону;
- 2- шаг правой скрестно назад, поменять положение гантель;
- 3- повторить счет «1»;
- 4- приставить правую на носок, левую гантель перед грудью, правую в сторону;
- 5-7- повторить счет «1-3» вправо;
- 8- с., гантели вверх, в согнутых руках в стороны;
- 1- полуприсед на правой, мах левой согнутой вперед, гантели вверх, согнутых руках впереди;
- 2- повторить счет «8» 1-й восьмерки;
- 3- повторить счет «1» 2-й восьмерки с правой;
- 4- и.п.;
- 5-7- повторить счет «1-3» 2-й восьмерки;
- 8- и.п. 1 восьмерки.

4. «Прыжки».

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;
- 7- повторить счет «5»;
- 8- прыжок ноги вместе.

5. Ходьба, гантели на пояс.

Комплекс упражнений

на степ-платформах или устойчивых скамейках

1. И.п. – с., руки на пояс, лицом к платформе.

- 1- шаг правой вперед в центр платформы (вверх);
- 2- шаг левой, с. на платформе;
- 3- шаг правой назад (вниз);
- 4- с. на правой, левая полусогнута впереди на носок;
- 5-8- повторить счет «1-4» с левой.

1-8- повторить 1-ю восьмерку с движением рук:

- 1- руки согнуты вперед, локти вниз, кисти зажаты в кулак;
- 2- правую в сторону, левую к плечу, локоть в сторону;
- 3- правую вверх, левую согнуть вперед, локоть вниз;
- 4- руки дугами вперед, вниз;
- 5- повторить счет «1-4» влево.

2. И.п. - с., руки на пояс, лицом к платформе.

- 1- шаг правой на платформу вперед- вправо (вверх);
- 2- шаг левой, с. ноги врозь на платформе;
- 3- шаг правой назад в и.п.;
- 4- шаг левой, принять и.п.;
- 5-8- повторить счет «1-4» с левой.

1-8- повторить 1-ю восьмерку с движением рук:

- 1- руки в стороны;
- 2- вверх;
- 3- в стороны;

- 4- на пояс;
 - 5-8- повторить счет «1-4» 2 восьмерки.
3. И.п. - с., руки на пояс, правым боком к платформе.
- 1- шаг правой на платформу (вверх);
 - 2- с. на платформе;
 - 3- шаг правой в сторону (вниз);
 - 4- с. на правой, левым носком коснуться пола;
 - 5-8- повторить счет «1-4» с левой;

1-8- повторить 1-ю восьмерку с движением рук:

- 1- правую в сторону, левую перед грудью;
- 2- поменять положение рук;
- 3- повторить счет «1»;
- 4- хлопок перед собой;
- 5-8- повторить счет «1-4» влево.

4. И.п. - с., руки на пояс, правым боком к платформе.

- 1- с. на левой, правая на носок на левый край платформы, руки скрестно вверх;
- 2- и.п.;
- 3- повторить счет «1-2»;
- 5- с поворотом направо, прыжок ноги врозь, руки на пояс (лицом к платформе);
- 6- прыжок ноги вместе;
- 7-8- повторить счет «5-6».

Повторить 1-ю восьмерку стоя левым боком к платформе.

5. И.п. - о.с. лицом к платформе.

- 1- стойка на левой, правую на носок на платформу хлопок перед собой;
- 2- и.п.;
- 3-4- повторить счет «1-2» с левой;
- 5-8- повторить счет «1-4».

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

Максимова Светлана Семеновна

Щенникова Анжелика Геннадьевна

Дружинина Ольга Юрьевна

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

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

Авторская редакция

Корректор Кочубенко Людмила Георгиевна,
зав. кабинетом кафедры ТиМФКГиБЖ

Подписано в печать 30.05.17. Формат 60x84 1/8

Печать офсетная. Усл.печ.л. 6,5.

Тираж 30 экз. Заказ №

Издательство «Удмуртский государственный университет»

426034, г. Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2

Тел. 68-57-18

