## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1. Методические указания для студентов для работы с теоретическими материалами:

1. Изучая материал по учебнику или рекомендуемому теоретическому материалу, следует переходить к следующему разделу или теме только после правильного понимания предыдущего, проделывая на бумаге вычисления и воспроизводя имеющиеся схемы и таблицы.

2. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий. Студент должен подробно разработать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь привести аналогичные примеры самостоятельно.

3. При изучении материала полезно вести конспект, в который рекомендуется выписывать определения, форму формулировки основных понятий, формулы, уравнения и т.п. На полях конспекта следует отмечать вопросы, выделенные для письменной или устной консультации с преподавателем.

4. Письменное оформление работы имеет исключительно важное значение. Записи в конспекте должны быть сделаны аккуратно. Хорошее внешнее оформление конспекта по изученному материалу позволит избежать многочисленных ошибок которые происходят из-за небрежных, беспорядочных записей.

5. Рекомендуется в конспекте подчеркивать основные термины, чтобы при перечитывании конспекта они выделялись и лучше запоминались. Помогает в работе составление листа, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемы термины. Такой лист не только помогает запомнить термин, но и может служить постоянным справочником для студента.

**К текущему контролю**

1. Написание плана-конспекта урока по гимнастике.

2. Проведение урока гимнастики.

3. Оказание страховки и помощи при обучении отдельных элементов комплексной программы физического воспитания 1-11 классов

4. Теоретический раздел комплексной программы физического воспитания 1-11классов.

5. Составить комплексы для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости используя средства гимнастики.

6. Сдать на положительную оценку проведение ОРУ раздельным способом.

7. Сдать на положительную оценку проведение строевых упражнений.

8. Сдать контрольные нормативы на гимнастических снарядах.

9. Теоретическое собеседование.

10. Ведение записей в рабочей тетради.

11. Выполнение на положительную оценку проведение ОРУ поточным, с хлопками, с поворотами, наслаиванием способами.

12. Выполнение на положительную оценку проведение строевых упражнений.

13. Ведение записей в рабочей тетради.

**К итоговому контролю знаний.**

1.Вопросы к зачету и экзамену.

### 2. Методические рекомендации по организации и проведению практических занятий

При выполнении строевых упражнений для четкого управления необходимо использовать команды и распоряжения.

Выполнение строевых упражнений по команде требует от студентов строго регламентированных двигательных действий. Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей. При разучивании и совершенствовании строевых упражнений необходимо «нанизывать» более сложные двигательные умения на простые.

Обучение строевым упражнениям начинается с самых доступных упражнений. К успеху в обучении приводит сочетание показа с выполнением отдельных компонентов движения по разделениям с попутным объяснением способа действия. Злоупотребление командами может привести к их обесцениванию, а частое и неуместное применение распоряжений - к утрате навыка в выполнении строевых приемов.

Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними. Каждая часть выполняет свою специфическую. Присущую только ей функцию или несет определенную смысловую нагрузку.

Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, она организует внимание студентов и поэтому произносится громко, отчетливо, несколько протяжно. При выполнении строевых приемов она заменяет команду «Смирно!».

Затем следует пауза (1,5-2с), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Паузу проводящий может удлинить или сократить в зависимости от конкретной педагогической ситуации. Удлинение паузы дает возможность студентам понять, что строй еще не готов к выполнению действия, и заставляет их без специальных замечаний исправить свое поведение.

Исполнительная команда подается отрывисто, энергично-повелительным тоном. От умения модулировать голосом при подаче команд во многом зависит успех в обучении. Не следует применять однословные команды. Целесообразнее перед их подачей употреблять как предварительную часть команды слова: «Группа», «Внимание» и т.д. Это более четко позволяет выполнять требуемые действия.

Успеху в обучении способствует сочетание показа с выполнением отдельных компонентов движения по разделениям с попутным объяснением способа действия. При этом необходимо корректировать ошибки.

При выполнении фигурной маршировка важна роль направляющего, так как все изменения в направлении движения выполняются в первую очередь им. С воспитательной целью целесообразно чаще менять направляющего.

Количество общеразвивающих упражнений огромно. Двигательная структура их разнообразна. Любое из упражнений многофункционально и располагает возможностями избирательного и регламентированного воздействия на функции разных органов и систем организма, двигательные и психические способности.

Упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых. При подборе упражнений учитываются условия проведения и состав занимающихся. Возможности упражнений сильно расширяются за счет варьирования способов их выполнения.

Гимнастическая скамейка применяется не только для удобного расположения занимающихся у гимнастического снаряда, но и для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке и со скамейкой. При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для амплитуды движений.

В упражнении со скамейкой она является отягощением и снарядом, который можно поднимать и опускать. При проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки занимающиеся делятся на группы 8-12 человек, располагаются по обе стороны в шахматном порядке или через одного лицом в разные стороны, чтобы исключить опрокидывание скамейки или ее не предусмотренные движения.

Упражнения с гимнастическими палками позволяют оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. При выполнении упражнений с палкой легко контролировать точность положений и перемещений ее в пространстве.

Выполняя упражнение, палку держат оной двумя руками всеми существующими в гимнастике хватами. В пространстве палка может занимать горизонтальное , вертикальное и наклонное положение. По отношению к телу палка может располагаться симметрично и асимметрично.

Упражнения с мячом оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Они доступны и эмоциональны. С их помощью развивают ловкость, координацию движений. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать партнеру. Подбрасывать и ловить одной или двумя руками.

В группу прикладных упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, преодолении препятствий и простые прыжки. Их прикладной характер заключается в том, что многие из них находят применение в повседневной жизни, в спортивной, профессиональной и военной деятельности. Упражнения в лазании представляют собой передвижение по гимнастическому снаряду в простых или смешанных висах и упорах.

По канату лазают в три или два приема.

Лазание в три приема начинается из виса стоя хватом прямыми руками повыше над головой. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат в вис присев Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно перехватить руки в вис стоя.

Лазание в два приема начинается из виса стоя хватом прямой рукой над головой. Другой – согнутой на уровне подбородка или груди. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку возможно выше.

В обоих видах лазание при слезании движения выполняются в обратном порядке.

Изучать оба способа рекомендуется с овладения техникой захвата каната ногами. Существует три способа захвата: скрестный – канат зажимается подъемами одной стопы и пяткой другой; захват петлей – канат располагают снаружи одной ноги, подъем другой прижимают к подошве; захват внутренними сводами стоп.

Технику лазания в три и два приема рекомендуется изучать на гимнастической стенке или комбинированном снаряде: держаться за канат, а ногами опираться на стенку.

### 3. Требования к уровню освоения учебной программы

**(**критерии оценки учебной деятельности студента**)**

Подведение итогов практического занятия (выставление оценок).

Выставление оценок студентов при подведении итога практического занятия проводится на основе степени выполнения индивидуального задания, полученного студентами в начале занятия при следующих условиях:

- оценка «ОТЛИЧНО» выставляется в том случае, если студент выполнил задание во время и без ошибок, а также сделал правильные выводы по итогам работы;

- оценка «ХОРОШО» выставляется при условии, что студент во время выполнил задание, но допустил незначительные ошибки в расчетах и в выводах по работе;

- оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется при условии, что студент выполнил вовремя индивидуальное задание с незначительными ошибками, но сделал соответствующих выводов по работе;

- оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется при условии, что студент не справился с выполнением полученного им задания. В данном случае студент обязан отработать практическое занятие во внеурочное время.

Оценки, полученные студентами, учитываются при выставлении ежемесячной аттестации, при допуске к экзамену и сдаче семестровой отчетности по дисциплине – экзамена.