## Методические материалы по дисциплине

## *«Теория и методика спортивно-массовых мероприятий»*

### 1. Методические указания для студентов

Методические указания для студентов:

* для работы с теоретическими материалами;
* по подготовке к различным видам занятий;
* к текущему контролю (опрос);
* итоговому контролю знаний (зачет).

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

Методические рекомендации по организации и проведению практических, семинарских и лабораторных занятий (цель, задачи, план, теоретическое обоснование, описание последовательности действий, иллюстративный и вспомогательный материал конкретные задания, вопросы, требования к оформлению результатов работы, стандартные формы отчетов (при необходимости); критерии и система оценки работ).

### 3. Методические указания по организации и проведению самостоятельной работы

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 нараспев. 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 часть команды 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 позволяет более четко *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 маршировки 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.

Для проведения комплекса ОРУ раздельным способом предварительно ведётся обучение каждому упражнению одним из приёмов (по показу, по рассказу, и т.д.). Далее подаются команды « Исходное положение – принять!» и «Упражнение начинай!». Для окончания упражнения подаётся команда «Стой!». Для перевода занимающихся из положения стоя в положение сидя, лёжа и наоборот подаются соответствующие команды «Сесть», «Лечь», «Встать».

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

Выполняя упражнение, палку держат одной или 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 несимметрично.

Упражнения с обручем, булавами и флажками оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Они доступны и эмоциональны. С их помощью развивают ловкость, координацию движений. Можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми и согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать партнёру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками.

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

Степ-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой. В основе движения лежат базовые шаги аэробики и танцевальные шаги.

Фитбол-аэробика – аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Сидя на мяче или опираясь на него выполняются упражнения оказывающие изолированное воздействие на различные группы мышц.

Занятия с использованием боевых исскуств строятся по принципам построения, используемым в аэробике. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение.

При выполнении упражнений и комплексов йоги обращается внимание на единство тела, разума и духа. С помощью упражнений на дыхание, йоговских поз и техники расслабления можно улучшить физические качества.

Танцевальные шаги. «Полька»- выполняется в парах под музыкальное сопровождение - музыкальный размер 2/4. Шаги «Польки» сочетаются с шагами галопа, притопами, поворотами.

«Вальс» - выполняется в парах. Шаги выполняются мягко, слитно, в медленном темпе. Сопровождать движения поворотом головы, сохранять хорошую осанку.

**4.Указания по самопроверке студентов при выполнении практических работ**

1. После изучения определенной темы выполнения домашнего задания ре­комендуется воспроизвести по памяти определения, формулировки, правила произношения команд проверяя себя каждый раз по учебнику или теоретическо­му материалу. Вопросы для самопроверки помогают студенту в таком повторе­нии, закреплении и проверке прочности усвоения изученного материала. В слу­чае необходимости надо еще раз внимательно разобраться в теоретическом мате­риале.

2.Иногда недостаточность усвоения того или иного материала выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуть­ся назад и повторить плохо усвоенный раздел.

3.Важным критерием усвоения теории является умение управлять группой. Часто правильно поданная команда для управления группой является ре­зультатом механически заученных команд, без понимания существа дела. Однако при изменении направления движения, смене направляющего при­менение изученной команды вызывает у студента затруднение.

4. Если в процессе работы над изучением теоретического материала воз­никают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удается, студент может обратиться к преподавателю для получения от него указаний в виде письменной или устной консультаций.

5. В своих вопросах студент должен точно указать, в чем он испытывает затруднение. Если студент не разобрался в теоретических объяснениях по учеб­нику, то нужно указать, какой это учебник, год его издания и страницу, где рассмотрен затрудняющий его вопрос, и что именно его затрудняет.

6. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут со­мнения в правильности ответов на вопросы для самопроверки.

**5. Требования к уровню освоения учебной программы**

(критерии оценки учебной деятельности студента) Подведение итогов практического занятия (выставление оценок). Выставление оценок студентам при подведении итога практического занятия проводится на основе степени выполнения задания, полученного студентом на занятии при следующих условиях:

- оценка «ОТЛИЧНО» выставляется в том случае, если студент правильно подает команды для управления группой, подготовился к проведению ОРУ и провел их с группой без ошибок, освоил изучаемые на занятиях гимнастические элементы';

- оценка «ХОРОШО» выставляется при условии, что студент вы­полнил задание, но допустил незначительные ошибки;

- оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется при условии, что студент выполнил одно задание из нескольких, не в полной мере владеет гимнастической терминологией;

- оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется при условии, что студент не справился с выполнением полученного им задания.

Оценки, полученные студентами, учитываются при выставлении ежемесячной аттестации. Сдаче зачёта.

* 1. **6. Глоссарий**

(словарь основных требований)

***Дистанция*** *-* расстояние между занимающимися в глубину строя.

***Замыкающий*** *-* занимающийся, двигающийся в указанном направлении последним в колонне.

***Интервал*** *-* расстояние между занимающимися по фронту.

***Колонна*** *-* строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу.

***Направляющий*** *-* занимающийся, двигающийся в указанном направле­нии первым в колонне.

***Стойка*** *-* вертикальное положение спортсмена головой вверх или вниз.

***Строй*** *-* установленное уставом размещение занимающихся, для их сов­местных действий.

***Шеренга*** *-* строй, в котором занимающиеся размещены на одной линии, лицом в одну сторону, плечом к плечу.