Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Хабаровский торгово-экономический техникум»

Методические рекомендации

по изучению раздела «Гимнастика»

в рамках учебной дисциплины

«Физическая культура»

Для 1 курса всех специальностей

Пояснительная записка

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания студентов и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Основной формой организации занятий по гимнастике в техникуме являются уроки физической культуры с гимнастической на­правленностью. Физическая культура в техникуме направлена на формирование физической культуры личности обучающихся, как неотъемлемая часть общечеловеческой культуры.

Гимнастика имеет свои достоинства: многообразие упражнений, разносторонность и гармоничность их влияния на формирование физических способностей занимающихся, воспитание социально приемлемых форм межличностных отношений, построенных на стратегии партнерства и сотрудничества.

Раздел «Гимнастика» по учебной дисциплине «Физическая культура» обязательна для всех специальностей, он решает общеобразовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, обеспечивая физическую профилирующую готовность к эффективной деятельности.

Занятия по физической культуре, на которых изучается гимнастика, повышают мотивацию к занятиям данной дисциплиной в целом, стремление к здоровому образу жизни, пробуждают интерес к самосовершенствованию. Во время уроков приобретаются компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, происходит овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями, расширяется двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями. Цели гимнастики на занятиях - формирование и совершенствование двигательных навыков; сохранение и укрепление здоровья студентов; формирование у обучающихся осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи гимнастики определяются общей целью физического воспитания, которая заключается в формиро­вании нового человека, гармонически сочетающего в себе духов­ное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

1. Оздоровительные задачи: укрепление здоровья; развитие от­дельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных ор­ганах и системах организма; выработка правильной осанки, по­ходки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и по­вышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательные задачи: способствовать всестороннему гармоническому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносли­вости, скорости, ловкости, координации и выразительности дви­жений; вооружить обучающихся знаниями, умениями и навыками необходимыми в быту, трудовой деятельности.

3. Воспитательные задачи: формирование добросовестного от­ношения к труду и коллективизма, дисциплинированности, воспита­ние моральных качеств: смелости, решительности, целеустрем­ленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.

Обучающийся должен:

уметь:

- объяснять технику выполнения упражнений, определять, анализировать и исправлять ошибки;

- координировать и контролировать действия;

- выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.

знать:

-правильную технику выполнения акробатического упражнения;

-технику выполнения общих и специальных упражнений, развитие физических и психологических качеств (координация, выносливость, самоконтроль.);

-технику выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;

-технику безопасности на уроках по гимнастике.

Методические рекомендации для преподавателей

В техникуме широко применяются такие формы занятий гимнастикой, как уроки физической культуры с гимнастической направленностью. По своим педагогическим задачам уро­ки гимнастики подразделяются на учебные, в которых главная задача — изучение нового материала, и практические занятия, на которых закрепляется ранее пройденный материал.

При постановке целей урока важно привлечь студентов к формулировке целей, для того чтобы показать им значимость изучаемой темы в современных условиях, четко обозначить задачи, которые необходимо решить для достижения поставленной цели.

Основная гимнастика в техникуме — это строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения (выполнение кувырков, стойка на лопатках). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в гимнастике – это доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении основной, ритмической и производственной гимнастики.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений и т.д.

Общеразвивающие упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучающихся по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения и др. Также при подборе ОРУ учитываются условия проведения урока, его задачи, цели.

 Классификация общеразвивающих упражнений

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

2. По признаку преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме: на силу; на гибкость; на выносливость и т.д.

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

4. По признаку использования упражнений: без предмета, с предметами; на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка и скамейка); на тренажерах.

5. По признаку организации группы: выполняемые по одному, вдвоем; в кругу; в движении и т.д.

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

Дозировка общеразвивающих упражнений контролируется количеством упражнений, содержанием упражнений, темпом упражнений, интервалом отдыха, исходным положением.

Способы проведения и объяснения общеразвивающих упражнений

1. Раздельный способ проведения характеризуется тем, что между упражнениями есть время для информации о последующем упражнении.

2. Поточный способ проведения ОРУ – без остановок, без пауз.

3. Круговой тренировки – характеризуется тем, что занимающиеся делятся на группы, и проведение проходит по подстанциям.

Общеразвивающие упражнения на уроках по гимнастике лучше выполнять на месте. Особое внимание следует уделить подготовке к специфической нагрузке кистевых, плечевых суставов, а также нагрузке на мышцы шеи и спины. В разминку обязательно включаются ходьба, бег и его разновидности, прыжки.

Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально волевых качеств (силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности). Акробатические упражнения делятся на две группы: динамические (кувырки, перевороты, сальто); статические (равновесие, стойки, пирамиды).

Кувырок относят в гимнастике к акробатическим упражнениям динамического характера. Есть много разновидностей: вперёд, назад и в сторону; в группировке. При выполнении кувырка напрягается спина, поэтому исполнять его нужно на мягкой поверхности. Кувырок— вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (спиной и ногами) и переворачиванием через голову. Это упражнение необходимо для тренировки вестибулярного аппарата, развития ловкости, ориентировки в пространстве, с целью самостраховки при падениях. В зависимости от подготовленности занимающихся и поставленной образовательной задачи в неё могут войти только 2 – 3 упражнения. Важно, чтобы подбор упражнений обеспечивал реализацию принципов последовательности и постепенности.

Кувырок вперед из упора присев в группировке. Упражнение выполняется из упора присев. Опираясь руками впереди ступней на полшага, слегка разогнув ноги, начать толчок. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись, перекатиться вперед через голову в положении плотной группировки, коснувшись пола сначала затылком, затем шеей, лопатками, спиной и тазом. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и, посылая руки вперед, встать.

Основные элементы техники:

1) толчок ногами в заданном направлении и достаточной силы, обеспечивающий поступательное и вращательное движение;

2) группировка, помогающая быстрому переворачиванию и переходу занимающегося в конечное положение.

Правильная группировка помогает быстрее овладеть техникой кувырка. При изучении группировки из различных исходных положений студенты получают предварительное представление о разнообразных положениях тела при кувырке.

Стойка на лопатках («березка») – полезный акробатический элемент, с которым каждый человек сталкивается хотя бы один раз в жизни. Эта несложная гимнастика включена в обязательную программу уроков по физической культуре.

Стойка, при которой опора производится лопатками, шеей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

Прежде чем приступить к изучению стойки на лопатках, необходимо развить всю группу мышц, которая принимает участие в ее выполнении. Требуется повысить уровень силы мышц спины, поясничной части, пресса, укрепить мышцы шеи. Для этого используются упражнения общеразвивающего характера типа наклонов, поворотов и вращений, сгибаний – разгибаний туловища.

Специальные упражнения желательно выполнять в положении, характерном для стойки, например:

1. Лежа на спине поднимание и опускание ног; встречное движение ног.

2. В висе согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание и опускании ног; встречное движение ног.

3. Из виса согнувшись сзади на низкой перекладине переход в вис прогнувшись сзади и возвращение в исходное положение.

4. Из виса согнувшись на низких кольцах переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение.

5. Из виса согнувшись поперек внутри брусьев переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение и т.д.

Стойку на лопатках выполняют из различных положений: из упора присев перекатом назад; из упора присев перекатом вперед; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки наклоном назад – перекат назад и т.д. Положение рук могут быть следующими: руки на поясе, руки за головой, руки на полу вверху, руки на полу в стороны; руки на полу сзади, руки вдоль тела и т.д.

В основной части урока происходит изучение правильной техники выполнения гимнастического упражнения (кувырок вперед). Разучивание новых гимнастических упражнений всегда связано с повышенной опасностью получения различных травм, поэтому преподаватель обязан не только строго соблюдать правила безопасности, но и подобрать такие подготовительные и подводящие упражнения, которые максимально снижали бы риск травмы и одновременно с этим позволяли успешно освоить изучаемое упражнение.

От преподавателя требуется умение не только рассказать об упражнении, но и обеспечить показ, выявить ошибки при выполнении занимающимися двигательных действий, определить их причины и подобрать средства для их устранения. Это могут быть индивидуальные замечания и задания, повторное разъяснение всем занимающимся или выполнение другого упражнения, но более доступного на данный момент для занимающихся и т.п. Очень важно добиваться планируемого результата в каждом упражнении. А это возможно только при правильном подборе и последовательности упражнений, создании благоприятного эмоционального фона урока.

Методические рекомендации для студентов

Методические рекомендации по изучению раздела «Гимнастика» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений.

Многообразие физических упражнений, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, слуха и зрения, а также обучающихся с ОВЗ. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных нарушений.

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует

Развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению

Физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

Рассмотрим комплекс базовых общеразвивающих упражнений, который способны выполнить студенты без особой физической подготовки. Для удобства комплекс был разбит на блоки, каждый из которых позволяет постепенно и систематично задействовать различные группы мышц.

1. Упражнения для разогрева.

Выполнение этих упражнений является важной составляющей комплекса, позволяет улучшить эластичность мышц, расширяет кровеносные сосуды, а также снижает риск травм и растяжений. Время выполнения от 1 до 5 минут, в начале занятия. Ниже представлены упражнения для данного блока:

1. Бег в медленном темпе с высоким подниманием бедер; бег с захлестом голени назад; олений бег; бег в медленном или среднем темпе.

2. Упражнения для шеи. Данные упражнения стоит выполнять с особой осторожностью, т.к. велика вероятность травмы при неправильном исполнении, делать без рывков и резких движений головой. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы в стороны; вращательные движения головой; повороты головы вправо и влево.

3. Упражнения для рук.

А) Исходное положение: ноги на ширине плеч. Вращение руками в плечевых суставах; вращение руками в плечевых суставах; вращение кистями рук.

Б) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с поднятыми локтями перед собой. Симметричные движения руками в разные стороны, с разведением и сведением лопаток.

В) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед собой. Рывки руками вниз и вверх поочередно.

4. Упражнения для туловища.

А) Исходное положение: руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны; Наклоны туловища назад и вперед, с касанием кистями ступней; Вращательные движения туловищем;

Б) Исходное положение: руки в стороны, ноги на ширине плеч.

Наклоны туловища, с поочередным касанием правой и левой ступни руками.

5. Упражнения для ног. Также следует выполнять осторожно, без рывков и резких движений.

А) Исходное положение: руки на коленях, ноги на ширине плеч. Вращения коленными суставами в разные стороны;

Б) Исходное положение: стоя на одной ноге. Поднести колено не опорной ноги к плечу, задержаться на несколько секунд, затем сменить опорную ногу.

В) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за голову. Приседания с нагрузкой на всю стопу.

Г) Исходное положение: стоя на одной ноге, рука на опоре. Поочередные махи ногами со сменой опорной руки и ноги.

Д) Исходное положение: руки на поясе. Выпады ногами поочередно вперед с пружинистыми покачиваниями; прыжки на двух ногах.

При овладении всеми блоками данного комплекса целесообразно включения еще одного, в котором содержатся упражнения, которые задействуют сразу несколько групп мышц, а также развивают координацию и внимательность человека. Ниже представлены упражнения данного блока:

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присед, затем подъем, далее резкое принятие положения упора лежа на руках, затем выход из него с прыжком и хлопком руками в высшей точке. Прыжок с одновременным поднятием рук вверх, затем принятие исходного положения.

2. Исходное положение: положение упор, лежа, стоя на руках. Отжимания от пола.

3.Исходное положение: лежа на спине, поясница плотно прижата к полу, ноги согнуты в коленях. Скручивания туловища, с нагрузкой на мышцы брюшного пресса.

4. Исходное положение: в висе на перекладине, расстояние между руками равно ширине плеч. Подтягивания к перекладине, с сведением и разведением лопаток.

При выполнении всех упражнений комплекса необходимо следить за правильностью дыхания и техникой выполнения упражнений. Это позволит правильно распределить нагрузку и не допустить возникновения травм, а также других негативных последствий. При систематичном и правильном выполнении всего комплекса упражнений гарантированно будет получен положительный эффект, заключающийся в повышении тонуса мышц, улучшения общего настроения, улучшения осанки и т.д.

Группировка - это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам и слегка разведены, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голень в верхней ее трети, голова опущена на грудь. Правильная группировка помогает быстрее овладеть техникой кувырка. При изучении группировки из различных исходных положений обучающиеся получают предварительное представление о разнообразных положениях тела при кувырке.

Виды группировок: группировка сидя, группировка лежа на спине, группировка в приседе



Типичные ошибки

- неплотно подтянуты колени к плечам;

- голова не прижата к коленям;

-спина не достаточна округлая.

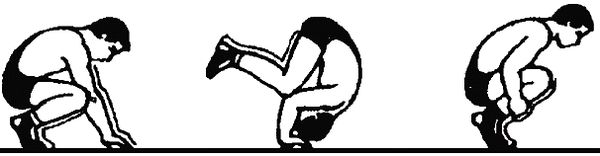
При изучении кувырка вперед нужно повторить группировку и перекаты в группировке лежа на спине с переходом в сед и присед в группировке.

При выполнении кувырка вперед нужно делать толчок ногами, что содействует движению вперед до полного вращения и дает возможность встать на ноги.

Часто при изучении кувырка вперед обучающиеся ставят руки близко, как при упоре присев. В таком положении голова оказывается впереди рук, а при выполнении кувырка вес тела приходится на голову.

При опускании на лопатки затылок должен касаться пола на линии кистей. Такое положение рук очень важно при быстром выполнении кувырка, в противном случае не исключена возможность удара головой о пол.

Для того чтобы избежать получения травмы, в момент переворота через голову необходимо уметь контролировать свое тело в упоре на руках и переносить его (центр массы тела) через точку опоры (руки). Исходя из этого, предлагается определенная последовательность этапов обучения кувырку вперед.



Типичные ошибки:

- опускание на голову и, как результат, падение на спину;

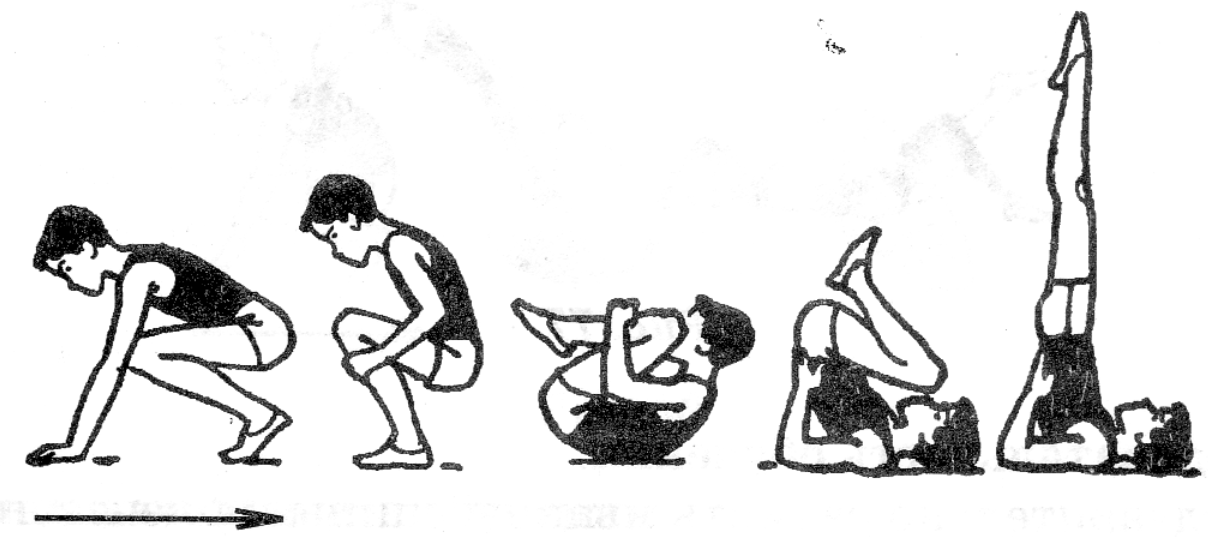
- локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад;

- отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками;

- отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, ноги вертикально.

Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище долж­но быть прямым, локти широко не разводить



Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках со­гнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.

3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.

4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

- сгибание в тазобедренных суставах;

- тело отклонено от вертикальной плоскости;

- широко разведены локти.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Гимнастика | Обязательные учебные направления | | Содержание учебного материала | | Материально-техническое обеспечение занятия | Задания для обучающихся |
| Кол-во часов | Вид занятия | Требования к знаниям | Требования к умениям |
| Тема 1 | Общеразвивающие, прикладные упражнения. | 4 | Практическое занятие | Знать технику выполнения общих и специальных упражнений | Уметь выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений | гимнастические маты, секундомер. | Написать сообщение о значении и роли утренней зарядке в жизни студента. |
| Тема 2 | Кувырки | 6 | Практическое занятие | Знать правильную технику выполнения акробатических упражнений | Уметь технически правильно выполнять двигательные действия (кувырок вперед).  Уметь соблюдать правила поведения с целью предупреждения травматизма во время выполнения акробатических упражнений. | гимнастические маты, секундомер. | Подготовить презентацию на тему: «Виды спортивной гимнастики». |
| Тема 3 | Стойка на лопатках | 4 | Практическое занятие | Знать представление о технике выполнения упражнения | Уметь объяснять технику выполнения стойки на лопатках. Уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений. | гимнастические маты, секундомер. | Написать реферат на тему: «Техника выполнения стоек и кувырков». |

Примерный план проведения занятия

Цель:

Создать условия для формирования у обучающихся представления о технике выполнения кувырка вперед.  Научиться выполнению правильной техники кувырка вперёд.  Развивать у обучающихся технику выполнения гимнастических упражнений, развивать физические и психологические качества (гибкость, координацию, выносливость, самоконтроль).

Задачи:

1. Образовательная: научить технически правильно выполнять кувырок.
2. Развивающая*:* развивать координационные способности.
3. Воспитательная: воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики.
4. Оздоровительная:укреплять функциональные системы организма, формировать правильную осанку.

Методическая цель: обеспечить функциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока.

Методы и формы обучения: наглядные, практические, индивидуальная, фронтальная, групповая.

Оборудование: спортивный зал, гимнастические маты, секундомер.

Основные приёмы: слово преподавателя, самостоятельная и групповая работа.

Основные термины, понятия: группировка, перекат, кувырок вперед.

Тип занятия (урока): изучение нового материала.

Направленность урока: образовательно - обучающая.

Дидактическое оснащение: технологическая карта учебного занятия.

Формируемые компетенции:

ОК 1-Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять интерес к ней устойчивый интерес.

ОК 6- Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

*Планируемые результаты:*

|  |  |
| --- | --- |
| *Предметные:*  (объем освоения и уровень владения компетенциями):  *Метапредметные:*  *Личностные* | -иметь представление о технике выполнения кувырка;  -  уметь координировать и контролировать свои действия;  -уметь выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;  -уметь бережно обращаться с инвентарем, соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики;  -уметь оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении упражнений.  *познавательные* –развивать познавательную деятельность, оценивать свои достижения и достижения одногруппников.  *коммуникативные* - формировать умение общаться со сверстниками и вести диалог, выражать готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  *регулятивные* – уметь технически правильно выполнять двигательные действия (кувырок вперед);  -овладевать способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.  -формировать положительное отношение к ЗОЖ и занятиям физической культуры;  - развивать внимание, ловкость, координацию;  - уметь соблюдать правила поведения с целью предупреждения травматизма во время выполнения кувырка вперед. |

Технологическая карта урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Время | Деятельность преподавателя | Деятельность обучающихся |
| Организационный момент | 5 мин | Построение;  Приветствие, проверяетготовность обучающихся к уроку, озвучивает тему.  Наводящими вопросами выводит на постановку целей и задач урока, создает эмоциональный настрой на изучение нового материала. | Слушают  и обсуждают тему вместе с преподавателем, определяют цели урока. |
| Актуализация знаний | 30 мин | Вопрос: Ребята, какие элементы акробатических упражнений Вы знаете?  - Сегодня мы будем с вами изучать кувырки вперед, назад.  Беседа по теме: «Что такое координация». Объясняет, что такое координация  и какое значение она имеет для физической подготовки человека.     Предлагает творчески подходить к выполнению акробатических упражнений.  Даёт команду идти шагом.  В процессе ходьбы по залу даёт различные задания.  Даёт команду: «Бегом марш!».  Проводит упражнения  на восстановление дыхания: вдох – руки вверх, подняться на носки; выдох – полунаклон вперед, расслабленные руки вниз.  Даёт команды:  -Группа,  на месте стой!  -На руки  в стороны разомкнись!  Построение и перестроение. Даёт команды:  На первый – второй рассчитайсь!  -Первые – один шаг, вторые – четыре шага вперед шагом марш!  -На руки в стороны разомкнись!  Комплекс ОРУ. Упражнения подобраны для решение оздоровительных задач укрепления мышц туловища. | Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя.    Настрой на урок.  Самооценка готовности к уроку.    Выполняют ходьбу  с заданием.  Выполняют бег.  Переходят на шаг  и выполняют упражнения на восстановление дыхания.  Переходят на шаг  и выполняют упражнения на восстановление дыхания.  По команде выполняют упражнения |
| Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач | 5 мин | Объясняет технику правильного выполнения упражнения. | Образно воспринимают двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.  Более подготовленный студент выполняет кувырок вперед. |
| Подготовка к восприятию нового материала | 10 мин | Формулирует задание, осуществляет индивидуальный контроль. Объясняет, что такое круговая тренировка, помогает обучающимся в решении поставленной задачи. Даёт сигнал к выполнению задания. Через 30 сек. происходит смена станций. | Слушают, задают вопросы. Расходятся по станциям. По сигналу преподавателя выполняют задание. |
| Изучение нового материала | 30 мин | Формулирует задание, осуществляет контроль.  Даёт команду построиться возле матов.  Объясняет технику выполнения.  Проводит подготовительные упражнения:  - группировка из положения упор присев,  - перекаты в группировке,  - перекат в группировке с опорой рук.  Обращает внимание на положение головы.  Помогает обучающимся корректировать и исправлять ошибки. Подстраховывает обучающихся при выполнении кувырка и помогает правильно перевернуться. Контролирует технику безопасности. | Слушают задание и выполняют его со страховкой. |
| Оценочно-результатив­ный этап | 10 мин | Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.  Рефлексия.  Отметить студентов, которые наиболее правильно выполняли упражнения. | Слушают преподавателя  Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. |

Заключение

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физической культурой играют значительную роль в работоспособности человека.

Формирование здорового образа в жизни студента начинается, прежде всего, с занятий физической культурой. Физическая культура затрагивает различные аспекты жизнедеятельности всех людей, но особо можно выделить студентов, поскольку их организм все еще развивается, и правильный подход к физическим упражнениям принесете огромную пользу здоровью молодых людей. Именно поэтому рассмотрение роли физической активности у молодого поколения имеет особое значение.

Гимнастические (общеразвивающие, акробатические) упражнения широко применяются на занятиях для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, воспитания волевых качеств, особенно смелости и решительности, а также для тренировки вестибулярного аппарата. В процессе занятий гимнастикой решаются задачи укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию, обучения жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных и волевых качеств. Кроме того на уроках по гимнастике должны решаться задачи умственно-нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Методические рекомендации составлены в соответствии с программой по физической культуре, которая направлена на формирование физической культуры личности будущего профессионала; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Список использованных источников

1. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2013. - 448 с.

2.Гимнастика с методикой преподавания: [Для спец. 03.03 "Физ. культура"/ Ред. Николай Меньшиков,. - М.: Просвещение, 2014. – 222 с.

3.Боброва Г.А. Гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 208с.

4. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 2012. -193с.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 2012. - 196 с.

6. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.-М.: Просвящение, 2011. - 204 с.

7. Лях В.И. Координационные способности школьников // Теория и практика физической культуры. №1, 2010. - 24 с.

8.Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник/ Н.В. Решетников. -М. Академия, 2018.-288с.

9. «Физическая культура студента» — под редакцией профессора, доктора педагогических наук В. И. Ильинина. Москва 2014 г.  
  
 ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

2.Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>

3.Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>