Федеральное государственное образованное бюджетное учреждение

высшего профессионального образования

«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»

(ФГОБУ ВПО «СибГУТИ»)

*Кафедра физического воспитания*

Контрольная работа № 1

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ (ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА)

Вариант № 1

Выполнил:

студент гр. ИП-711

Мартасов Илья Олегович

Проверил:

Старший преподаватель кафедры ФВ

Касаткина Анна Анатольевна

Новосибирск

2017

***Введение.***

В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура. Это самая что именно есть ***актуальная*** тема в наше время. В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Физическая культура — это самостоятельная область общей культуры человека. Древнейшим ее компонентом является физическое воспитание, возникшее еще в первобытном обществе в связи с естественной необходимостью для человека выжить в борьбе за свое существование.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека.

Однако, основной ***проблемой*** может стать то, что бессистемное обучение физической культуре может не помочь, а, наоборот, навредить организму. Также необходимо помнить о том, что полезно только физическое воспитание, основанное на строгой и понятной системе. Поэтому основными ***задачами*** ,которые необходимо решить, являются:

1.Изучение различных видов физических упражнений и их правильное применение на практике.

2.Правильное написание конспекта занятия по физическому воспитанию с определением моторной плотности занятия и психологическими характеристиками группы.

**Понятие науки «Гимнастика»**

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической.

Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от греческого слова **гимнос**— нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными). В первом издании БСЭ происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом **гимназо**— упражняю. В третьем издании БСЭ это понятие получает дополнительное толкование: упражняю, тренирую, — что, с нашей точки зрения, более правильно отражает суть и назначение гимнастики.

**Задачи гимнастики**:

1.Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2.Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.

3.Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

4.Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными, двигательными умениями и навыками.

5.Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

6.Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает разностороннее педагогическое воздействие на личность занимающегося в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам, и достигается специфическими для гимнастики средствами и методами.

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др. К основным средствам относятся гимнастические упражнения, музыка и слово педагога. Все средства гимнастики можно уподобить хорошему инструменту в руках грамотного и опытного педагога.

Методы — это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся. Способ выполнения упражнения характеризуется следующим: сколько раз выполнять упражнение, как при этом дышать, как сочетать напряжение работающих мышц с их расслаблением, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы.

Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, как в игре, туризме и спорте. Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом — двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др. Комбинации из сложных гимнастических упражнений — прекрасное зрелище! [1]

**Гимнастическая терминология**

Терминология — совокупность терминов определенной отрасли науки, техники, производства, области искусства, общественной деятельности, связанная с соответствующей системой понятий, процессов.

В физическом воспитании, в частности в гимнастике, располагающей безграничным множеством применяемых упражнений, терминология играет особо важную роль. Она облегчает преподавание и общение специалистов, издание специальной литературы. Гимнастическая терминология широко применяется не только в гимнастике, но и в других видах спорта.

Как подтверждают научные исследования, наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Точные терминологические обозначения (слова-термины) в качестве речевых раздражителей, оказывают существенное влияние на настройку занимающихся, облегчают понимание разучиваемого и таким образом делают учебный процесс более компактным и целенаправленным.

Гимнастическая терминология — это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических "упражнений, общих понятий, инвентаря. Она включает в себя основы образования терминов, систему этих терминов и правила пользования ими.

Под термином в гимнастике принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия (подъем, спад, поворот, оборот и др.).

С развитием гимнастики совершенствовалась и ее терминология. Сначала возникли термины, имевшиеся в общеупотребительном языке, по аналогии, сходству с явлениям, предметами и т. п., затем была сделана попытка создать специальную терминологию для общеразвивающих упражнений (в первой половине XIX в.). Во второй половине XIX в. была разработана терминология сокольской гимнастики.

Первой русской системой физического воспитания, построенной на научных основах, была система П. Ф. Лесгафта, в которой применялись термины, заимствованные из разговорного языка, и частично анатомические термины (конец XIX и начало XX в.). Основы терминологии П. Ф. Лесгафта были использованы при разработке отечественной гимнастической терминологии.

Гимнастическая терминология, введенная в действие с 1938 г., была построена на основе словарного фонда современного русского литературного языка и современной грамматики. Поэтому она значительно понятнее и доступнее для различных контингентов занимающихся гимнастикой. Преимущество новой терминологии заключалось прежде всего в том, что был найден иной, чем прежде, подход к образованию терминов и применению их. Авторы разработали правила построения терминов, которые позволили ограничиваться лишь указанием на наиболее характерные особенности каждого движения и в то же время точно и кратко определяли его.

Развитие гимнастики, новые успехи теории и практики требуют дальнейшего совершенствования гимнастической терминологии. Этому вопросу была посвящены конференции по гимнастике.

Большой вклад в развитие гимнастической терминологии внесли преподаватели кафедр гимнастики институтов физической культуры, особенно московского, ленинградского и киевского. [2]

**Правила сокращения.**

В связи с тем, что упражнения используются согласно правилам, а также для краткого описания движений в отдельных случаях можно не говорить и не записывать некоторые слова и термины, которые часто встречаются.

Если предусмотрено обычное выполнение упражнений и нет никаких указаний относительно изменения его формы, из записи и названий исключаются такие слова: «с прямыми руками», «с прямыми ногами», «ноги вместе», «вытянутыми носками», «прогнувшись» в конце соскока со снаряда и т.д.

Не пишутся слова:

– «ноги вместе» при описании исходных положений. Например, надо сказать «исходное положение – руки на пояс», а не «руки на пояс, ноги вместе»;

– «ладонями вниз» – в положении руки в стороны и «ладонями внутрь» – в положении руки вниз, вперед, вверх;

– «дугами вперед», когда надо поднять руки вверх из положения руки вниз, и, наоборот; «дугами», «дугой», когда движения осуществляются кратчайшим путем. Например, из исходного положения руки вниз надо перейти в положение руки в стороны. Следует сказать «руки в стороны», а не «дугами наружу в стороны». Если предлагается иное направление движения, например, когда надо перевести руки в стороны, но сначала поднять их вперед, следует сказать «дугами вперед руки в стороны»;

– «туловище» при выполнении наклонов. Но при поворотах слово «туловище» должно оставаться в записи и в названии. Например, правильная запись: «наклон вперед», но «поворот туловища направо»;

– «согнувшись» при выполнении наклонов, но слово «прогнувшись» в записи не остается;

– «поднять», «выставить», «опустить» при выполнении движений рук и ног;

– «нога» в выражениях «правая (левая) нога сзади, спереди, в сторону, на носок», при использовании шагов вперед, назад или в сторону. Пример правильной записи: «шаг правой вперед» или «шаг правой в сторону» и т.д. [3]

**ОРУ (общеразвивающие упражнения)**

С целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма, в системе физического воспитания наиболее популярны оздоровительные занятия в режиме повседневной жизнедеятельности, В этом направлении оздоровительные виды гимнастики, такие как утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, основой которых являются обще-развивающие упражнения, наиболее доступны и эффективны. Базовые знания в области физической культуры обязательно подразумевают способность человека самостоятельно подобрать и составить комплекс общеразвивающих упражнений, выполнение которого будет решать задачи оздоровления и развития.

Основой всех оздоровительных, спортивных, образовательно-развивающих и других занятий являются общеразвивающие упражнения (ОРУ) – общедоступные, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями. Эти упражнения создаются аналитическим путем, являются своего рода «азбукой» движений, и в первую очередь направлены на всестороннее оздоровительно-развивающее воздействие на организм. Через применение ОРУ у занимающихся:

–  формируется базовая координация движений;

–  развиваются физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, сила, быстрота);

–  создаются двигательные предпосылки для освоения техники более сложных упражнений.

Поскольку общеразвивающие упражнения легкодоступны, позволяют избирательно воздействовать на организм занимающихся, а также четко регулируются по величине нагрузки, использование этих упражнений неограниченно: как самостоятельный комплекс в оздоровительном занятии, как разминка спортсмена, как специальная часть урока при решении задач развития физических качеств. В зависимости от решения задач занятия, применяются различные ОРУ, которые классифицируются:

1. По анатомическому признаку (упражнения для рук, ног, мышц спины и т.д.).

2. По признаку преимущественного воздействия (направленность на развитие определенных физических качеств).

3. По признаку использования предметов и снарядов. В ОРУ широко используются упражнения с мячами, гимнастическими палками, скакалками, у шведской стенки, со скамейками и т.д. [4]

4. По признаку использования упражнений: без предмета, с предметами (палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др.); на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.); на тренажерах.

5. По признаку организации группы. Общеразвивающие упражнения, выполняемые одним, вдвоем, втроем, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении.

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

Общеразвивающие упражнения могут выполняться с использованием всех классификационных групп. [5] К примеру, общеразвивающие упражнения, способствующие вытягиванию:

1. И.п.(основная стойка) - стоя, ноги на ширине стопы, руки сцеплены в "замок". Поднимаясь на носки, поднять руки и сильно потянуться вверх.
2. И.п. - стоя, руки на пояс.  
   1 - отвести правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх.  
   2-3 - наклоны вправо.  
   4 - и.п. 5 - отвести левую ногу в сторону на носок, правую руку вверх.  
   6-7 - наклоны влево.  
   8 - и.п.
3. И.п. - широкая стойка. Наклоны вперед.
4. И.п. - широкая стойка, руки сцеплены в "замок" за спиной. Наклоны вперед с отведением рук назад.
5. И.п. - основная стойка. Наклоняясь назад пальцами рук коснуться пяток. Ноги можно сгибать, но не сгибаться в тазобедренных суставах.
6. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Вытянуться как можно сильнее. Фиксировать 5-6 сек.
7. И.п. - лежа на животе, руки в стороны.  
   1 - левой ногой достать правую руку.  
   2 - и.п.   
   3 - правой ногой достать левую руку.  
   4 - и.п.
8. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. 1 - прогнуться (туловище, руки и ноги поднимаются над поверхностью). 2-3 держать. 4 - и.п.
9. И.п. - лежа на животе, руки на полу возле пояса. 1-2 прогнуться, выпрямляя руки и отводя голову назад. 3-4 - и.п.
10. И.п. - лежа на спине. Поднять ноги вверх и опираясь руками о пол и поясницу (руки согнуты, кисти с большим пальцем вперед опираются о поясницу) стойка на лопатках. Держать 2-3 мин. [6]

**Или, например, ОРУ на месте:**

1. И.п–О.с.

 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.

2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.

7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.

9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение. [7]

**Правила и формы записи ОРУ**

**Существуют три формы записи ОРУ:**

1. Обобщенная запись.

2. Конкретная терминологическая запись.

3. Графическая запись.

Обобщенная запись упражнений предусматривает запись только их названия, возможных направлений выполнения, исходных и конечных положений, без конкретизации движения по счетам. Например: “Наклоны вперед и назад”, “круговые движения руками”, “сгибания - разгибания рук в упоре лежа”. Такая запись используется при составлении всевозможных учебных пособий, программ, рабочих планов.

Конкретная терминологическая запись применяется при непосредственной подготовке к занятию и составлении конспектов. Она подразумевает точную запись упражнений по счетам.

**Например**:

И.п. – основная стойка

1 - наклон вперед прогнувшись, руки за голову;

2 - присед, руки вперед;

3 - наклон вперед, коснуться руками пола;

4 - И.п.

Графическая запись используется для наглядности и быстроты либо как иллюстрация к терминологической, либо взамен ее. Она предусматривает изображение движений каждого счета схемой-рисунком.

При записи комплексов упражнений принято обозначать название комплекса, например “Комплекс ОРУ с набивным мячом”, давать порядковый номер упражнения и его терминологическую или графическую запись. При записи комплексов по форме конспекта урока даются соответствующие каждому упражнению записи в графах “содержание”, “дозировка” и “методические приемы”.

**Запись ОРУ в соответствии с устоявшимися правилами дает следующие преимущества:**

1. Компактность записи.

2. Облегчение взаимопонимания специалистов.

Однако следует учитывать, что при объяснении упражнений в ходе работы с неспециалистами злоупотреблять терминологией неуме­стно. Для достижения взаимопонимания можно использовать дополнительные пояснения, адаптировать специальную терминологию к уровню восприятия учащихся. [8]

**Строевые упражнения**

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого занятия.

С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.

Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название "левой". Со стороны правофлангового короткая сторона носит название "верхней границы", а противоположная "нижней". Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой - центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний.

**Разновидности строя, элементы строя**

1.Строем называется установленное размещение занимающихся для их совместных действий.

2. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

3. Флангом называется правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.

4. Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

5. Тыл - сторона строя, противоположная фронту.

6. Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися,

7. Ширина строя - расстояние между фронтами.

8. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.

9. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.

10. Глубина строя - это расстояние от впереди стоящего (от первой шеренги) до позади стоящего занимающегося (до последней шеренги) в колонне.

11. Двухшеренговый строй - занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги Шеренги называются первой и второй.

12. Ряд - занимающиеся, стоящие в двухшеренговом строю в затылок один другому.

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

14. Замыкающий - занимающийся, двигающийся последним в колонне

## **Основные правила произношения команд**

1. Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Направо!"/ Но есть команды только исполнительные / "Равняйсь!", "Смирно!"/.

2. По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!".

3. При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй, затем направление движения и способ исполнения.

## Все строевые упражнения можно подразделить на следующие группы:

1. Построения.

2. Строевые приемы на месте.

3. Перестроения на месте.

4. Способы передвижения.

5. Перемена направления движения.

6. Перестроения в движении.

7. Размыкание и смыкание.

### 1. Построения

1.Для начала занятий группу необходимо построить. Для этого существуют определенные команды:

1.Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение "смирно", в той точке , где должен стоять правофланговый и подать команду " в одну / две , три и т. д./ шеренгу- становись"! Группа выстраивается слева от него.

2.Построение в колонну. Подается команда: "В колонну по одному / два, три и т. д./-становись!".

Преподаватель одновременно с подачей команды становится в положение "смирно" на расстоянии одного шага оттого места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за преподавателем.

3.Для построения в круг произносится: "Встаньте в круг".

### 2. Строевые приемы на месте

1. "Равняйсь!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.

3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,

4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.

5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.

6. "Нале-во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на

левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.

7. "Напра-во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

8. "Кру-гом!" Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

### 3. Перестроения на месте.

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- расчитайсь!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.

2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три -расчитайсь!"

Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой е сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!". Перестроение происходит в обратном порядке.

3. Перестроение из шеренги "уступами".

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6,3 на месте - расчитайсь!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!"

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом -марш!". По этой команде, все выходившие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".

После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом- марш!" Перестроение выполняется приставными шагами.

### 4. Способы передвижения

1. Ходьба на месте. Команда: "На месте шагом - марш!" /слово "марш" произносится кратко/. "Направляющий, на месте!", подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как привыполнении упражнений в движении, дистанция как правило больше. По команде: "На месте" все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.

2. Переход с ходьбы на месте к движению. Команда : "Прямо!" подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.

3. Прекращение движения. Команда: "Класс. Стой!" подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

4. Ходьба. Команда: "Шагом- марш!" подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги. Команда : "Обычным шагом- марш!" применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.

5. Строевой шаг. Шаг. При котором ногу надо выносить на 15- 20 см. от пола, держа ступню горизонтально, ставить ногу на всю ступню, При движении рук .вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: "Строевым шагом - марш!"

в. Изменение длины шага и скорости движения. Команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Ре-же!".

7. Переход с шага на бег и обратно. Подается команда: "Бегом - марш!" При переходе с бега на шаг подается команда: "Шагом- марш!". "Марш" подается под правую ногу

### 5. Перемена направления движения

1. Движение в обход. Команда: "Налево /направо/ в обход шагом - марш!" Если команда подается во время движения, то исполнительная команда "**Марш!**" должна быть подана в точке пересечения движения колонны с границами зала.

2. Движение по диагонали. Подается команда: "**По диагонали - марш!**

3. Движение противоходом. Подается команда: "Противоходом направо/ налево/ шагом- марш!". Интервал между колоннами - один шаг. Движение противоходом внутрь или наружу выполняется в колоннах по два. Команда; "Противоходом внутрь/наружу/ марш!".

4. Движение змейкой. Несколько противоходов, выполненных подряд, называется змейкой. Величина змейки определяется по первому противохо-ду Команды: "Противоходом налево/направо шагом- марш!", "Змейкой-марш!"

5. Движение по спирали. Команда: "По спирали- марш!". Исполнительная команда подается на одной из середин зала. При выходе из спирали подается команда; "Противоходом - марш!", или "Кругом- марш!",

6. Движение открытой петлей. При движении в обход подается команда: "Налево большой открытой петлей- марш!". По этой команде направляющий поворачивается налево и двигается к противоположной границе зала, затем противоходом налево на расстоянии одного шага, в месте пересечения колонны проходят через одного.

### 6. Перестроения в движении

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. с поворотом в движении. При движении группы налево в обход, как правило, на верхней или нижней границы зала подается команда: "В колонну по два / по три и т.д./ налево - марш!" После поворота первой двойки следующие делают поворот самостоятельно. Для обратного перестроения подаются команды: "Напра-во!", "(слева в обход; налево, в колонну по одному) шагом -марш!".

2. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команда: "Через центр- марш!", как правило, подается на одной из середин зала Команда: "В колонну по одному направо и налево в обход- марш! " подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход. Команда: "В колонну по два через центр- марш!" Команда подается при встрече колонн в той середине зала, где началось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по четыре, по восемь и т.д. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команды: "В колонны по одному направо и налево в обход шагом - марш!" По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая - налезо. При встрече колонн на противоположной середине подается команда: "В колонну по одному через центр - Марш!".

### 7. Размыкание и смыкание

1. Команды: "Направо/налево/ от середины на столько- то шагов "Разомкнись!" Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением занимающегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо/налево/ и, продвинувшись на столько, чтобы расстояние между партнерами составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту После подачи команды преподаватель считает по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда: "Налево/направо, к середине/ сомкнись!". Все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание можно выполнять бегом. При подаче команды добавляется слово: "бегом".

2. Размыкание приставными шагами производится по Команде: "От середины вправо/ влево/ на два/три и т.д./ шага приставными шагами разомкнись!". После подачи команды преподаватель начинает счет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, а затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: "К середине вправо/ влево/ приставными шагами сом-кнись!" Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет счет по два до окончания смыкания.

3. Размыкание по распоряжению. Например: "Встаньте на два шага друг от друга", "Разомкнитесь на два шага" и т.д. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

4. Размыкание дугами. Из колонны по четыре , по команде: "Дугами/или дугами назад/ разомкнись!" вторые и третьи номера пятью шагами но дуге/ вперед/ выходят наружу от крайних на два шага, приставляют ногу на 7-8-и счеты поворачиваются кругом, а затем /с третьего счета/ выходят дугами назад на установленные места и приставляют ногу. Для смыкания подается команда: "Дугами/дугами назад/ сом-кнись!" [9]

**Методика проведения строевых упражнений**

При выполнении строевых упражнений для четкого управления учащимися преподаватель использует команды и распоряжения.

Выполнение строевых упражнений по команде требует от учащихся строго регламентированных двигательных действий.

Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей учащихся. В младших классах их показ сочетается с обучением «по разделениям». При разучивании и совершенствовании различных видов ходьбы меняются темп, способ постановки ног, положения головы, туловища.

Эти методические приемы обучения позволяют нанизывать более сложные двигательные умения на простые, облегчают управление движениями, их координирование.

По распоряжению, как и по команде, выполняется комплекс двигательных действий, однако без строгой обусловленности. Учащиеся выполняют распоряжение под свой внутренний счет.

Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними.

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

Затем следует пауза (1,5-2 секунды), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Удлиннение паузы дает возможность учащимся поянть, что строй еще не готов к выполнению действия, и заставит их без специальных замечаний исправить свое поведение.

Исполнительная часть команды подается отрывисто, энергично-повелительным тоном.

Успеху в обучении способствует сочетание показа с выполнением отдельных компонентов движения. Преподаватель при этом может корректировать ошибки учащихся, а они в свою очередь, должны осознавать и запоминать правильность выполнения требуемых действий. [10]

**Определение общей и моторной плотности занятия**

Одним из показателей эффективности занятия является его плотность. Чем рациональнее используется время на уроке, тем выше плотность. Плотность урока имеет существенное значение, поскольку она оказывает влияние на нагрузку, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы.

При подготовке к занятию преподаватель обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения урока и решить, где должен быть просто показ упражнения, где подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда.

Определять плотность занятия необходимо в целом и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и  условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.  Точный учёт времени деятельности преподавателя и учеников на занятии определяется по скользящей стрелке секундомера. Секундомер пускается со звонком и останавливается после организованного выхода учащихся из класса. В качестве объекта наблюдения избирается так называемый средний ученик, достаточно активный и дисциплинированный.

*Общая плотность занятия* – это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока.

Общая плотность = Время, педагогически оправданное \*100% /время урока

В числитель (педагогически оправданное время) входит выполнение физических упражнений, слушание, наблюдения, организация урока, словом всё то, без чего нельзя провести урок. Это время  умножается на 100% и делится на общее время урока. Общая плотность полноценного урока физической культуры должна приближаться 100%.

К снижению общей плотности урока приводят следующие причины: неоправданный отдых, опоздания на урок или преждевременное его окончание, выполнение упражнений с ошибками и не исправление их учителем, нарушение дисциплины и другое, чего не должно быть на уроке.

*Моторная плотность занятия* – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока.

Для расчёта моторной плотности (МП) необходимо время выполнения физических упражнений умножить на 100% и разделить на общее время урока.

Моторная плотность = Время выполнения физических упражнений \*100 /время урока

Например, установлено, что суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений, равно 25 минут (оставшиеся 15 минут были затрачены на объяснение преподавателя, подготовку мест занятий, интервалы отдыха и т.п.)

В этом случае моторная плотность урока будет равна:

           25 минут\*100%

МП=          40 мин.         =62,5%

Моторная плотность в процессе урока постоянно меняется. Изменения можно объяснить, прежде всего, различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами их применения. Показатели моторной плотности меняются также и в зависимости то типа урока. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств оно может достигать 70 – 80%, а на уроках разучивания двигательных действий и формирования знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

**Факторы, влияющие на моторную плотность**:

1. Тип урока (начального разучивания, совершенствования)

2.Вид программы (гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры)

3.Количество и качество инвентаря

4.Количество учащихся в классе, их подготовленность

5.Мастерство педагога.

**Пути повышения моторной плотности**

1.Использование безостановочных методов (поточный, круговой)

2.Заблаговременная подготовка инвентаря.

3.Увеличения количества отделений и групп

4.Хорошая дисциплина.

5.Использование временно освобождённых учеников.

6.Сочетание объяснения с показом (если это возможно).

7. Введение дополнительных заданий во время ожидания.

8.Методические указания давать во время выполнения упражнений (если это возможно).

При всей важности моторной плотности урока она не может достигать 100%, так как в противном случае не оставалось бы времени для объяснения материала, его осмысления учащимися, анализа ошибок, что неизбежно привело бы к снижению качества и эффективности учебной работы в целом. Хронометрия деятельности учащихся заносится в таблицу, производятся расчёты,  формируются выводы, и рекомендации. [11]

**Конспект занятия по физическому воспитанию**

***Заключение***

**Список литературы**

[1] М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др. Гимнастика М.: Издательский центр «Академия», 2002. с. 5-6

[2] Гимнастическая терминология [Электронный ресурс]. URL: http://detivsporte.ru/gimnastika/obuchenie/gimnasticheskaya-terminologiya/gimnasticheskaya-terminologiya (дата обращения: 21.09.2017).

[3] Правила сокращения [Электронный ресурс].URL: https://studopedia.org/12-3307.html (дата обращения: 24.09.2017).

[4] Общеразвивающие упражнения: определение и классификация [Электронный ресурс].URL: https://studfiles.net/preview/5277970/page:2/ (дата обращения: 24.09.2017).

[5] Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс].URL:http://bet-select.ru/obsherazvivayushie-uprazhneniya/ (дата обращения: 20.09.2017).

[6] Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс].URL:http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\_set/tema5/P8\_211o.htm (дата обращения: 13.10.2017).

[7] ОРУ на месте [Электронный ресурс].URL: https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnienii.html (дата обращения: 13.10.2017).

[8] Формы записи ОРУ [Электронный ресурс].URL: <https://studopedia.ru/11_172648_obshchaya-harakteristika-sredstv-gimnastiki.html> (дата обращения: 04.10.2017).

[9] Строевые упражнения [Электронный ресурс].URL: <https://fkis.ru/page/1/413.html> (дата обращения: 07.10.2017).

[10] Методические указания [Электронный ресурс].URL:

<https://studopedia.ru/11_172647_obshchaya-harakteristika-sredstv-gimnastiki.html> (дата обращения: 10.10.2017).

[11] Распономарева Т.А. Определение общей и моторной плотности урока [Электронный ресурс].URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/02/07/opredelenie-obshchey-i-motornoy-plotnosti-uroka> (дата обращения: 26.09.2017).

Общеразвивающие упражнения без предмета.[Электронный ресурс]. URL: https://vunivere.ru/work4672/page5 (дата обращения: 11.10.17).

История гимнастики и перспективы ее дальнейшего развития.[Электронный ресурс]. URL: открытыйурок.рф/статьи/585137/ (дата обращения: 11.10.17).

Смирнов Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения : учеб. пособие. Минск: Бел. наука, 1998. 557 с.

Конспект открытого занятия по физической культуре в подготовительной группе детского сада. [Электронный ресурс]. URL: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/12/01/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-fizicheskoy-kulture-v (дата обращения: 11.10.17).

Спащанская В.Н., Гляк Д.А. Гимнастика и методика преподавания Часть 1 ,Новополоцк ПГУ 2010. 252 c.