**15.10.2021г. Учебная группа 2СТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 3. Гимнастика**

**Тема 3.1.** **Основная гимнастика**

Практическое занятие №1

**Цели занятия:**

**- образовательная:** ознакомить студентов с видами гимнастики; строевых упражнений. Научить выполнению упражнений в паре с партнером. Совершенствовать технику упражнений для развития гибкости.Ознакомить с правилами безопасности во время занятий гимнастикой.

**развивающая:** развитие физических качеств.

- **воспитательная:** привить интерес к занятиям гимнастикой.

**Задачи занятия:** ознакомить студентов с видами гимнастики; отработать технику строевых упражнений; выполнению упражнений в паре с партнером. Совершенствовать технику упражнений для развития гибкости. Повторить правила безопасности во время занятий гимнастикой и другими видами

**Мотивация:** полученные знания и умения необходимы для дальнейшего изучения учебной дисциплины, практические задания которых, являются базовыми для изучения других разделов программы.

**Виды гимнастики**

* Спортивная **гимнастика** ...
* Художественная **гимнастика** ...
* Эстетическая **гимнастика** ...
* Командная **гимнастика** ...
* Цирковая **гимнастика** ...
* Акробатическая **гимнастика** ...
* Уличная (дворовая) **гимнастика**

### 1. Классификация видов гимнастики

В зависимости от направленности и специфики выполняемых упражнений выделяют следующие виды гимнастики: оздоровительная, образовательно-развивающая, прикладная и спортивная.

**Оздоровительные виды гимнастики** предусматривает выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней (гигиенической) зарядки, вводной гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, выполняемых во время занятий или в перерывах между ними. Сюда входит также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в укреплении здоровья человека, поддержании на высоком уровне его физической и умственной работоспособности, повышении общественной активности, быстрое вхождение в учебную или трудовую деятельность.

*Гигиеническая гимнастика*, кроме перечисленных задач, используется для отдыха с целью восстановления работоспособности организма после больших физических, умственных и эмоциональных напряжений и профилактики гиподинамии. Она может проводиться в любое время дня. В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и медленный бег, общеразвивающие упражнения и упражнения прикладной направленности. Продолжительность выполнения упражнений 15-20 мин.

*Вводная гимнастика* направлена на быстрое включение занимающихся в предстоящую деятельность: учебную или профессиональную. В содержание вводной гимнастики включаются упражнения, которые по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению соответствуют профессиональным двигательным действиям, если речь идёт о производстве, или они должны быть направлены на снятие физического и умственного напряжения, возникающих в процессе учебной деятельности. Продолжительность выполнения упражнений 5-10 мин.

*Физкультминутки и физкультпаузы* проводятся во время занятий при появлении признаков утомления и вызванных им снижения внимания, памяти, мыслительных процессов, нарушение позы. Комплекс может состоять из 2-3 упражнений – при проведении физкультминуток (выполняются в течении 1-2 мин.) и 5-8 упражнений – при проведении физкультпауз (выполняется в течение 3-5 мин.).

*Лечебная гимнастика* составляет основу лечебной физической культуры и направлена на восстановление временно утраченных функций организма после травм, ранений, болезней, операций и т.д. В комплексы лечебной гимнастики включаются дозированная ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на гимнастической стенке и др. Все упражнения подбираются с учётом характера заболевания и индивидуальных особенностей больного.

*Ритмическая гимнастика* является разновидностью оздоровительной и направлена на укрепление здоровья, повышение интереса к занятиям, хорошо снимает эмоциональное напряжение. В содержание комплексов ритмической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, элементы художественной гимнастики и хореографии, стилизованных (танцевальных) форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике выполнения упражнений.

В настоящее время популярность ритмической гимнастики привела к появлению различных направлений. Наиболее распространёнными видами являются: ритмопластика, танцевально-ритмическая, танцевально-игровая, релаксационная гимнастика и некоторые другие.

**Образовательно-развивающие виды гимнастики**, в некоторых литературных источниках её иногда называют основной гимнастикой, представлены следующими видами: учебно-воспитательная, атлетическая и прикладная.

*Учебно-воспитательная гимнастика* располагает наибольшими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому она является одним из главных разделов предмета «Физическая культура» и составляет основу государственных образовательных стандартов по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших учебных заведений. Занятия по гимнастике в этих учреждениях проводятся в форме урока.

*Атлетическая гимнастика* используется для развития мышечной силы, силовой выносливости, волевых качеств и связанных с ними функциональных возможностей организма. Она используется среди всех возрастных групп населения и должна учитывать особенности занимающихся: их пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности, двигательный опыт.

**Прикладная гимнастика** содержит упражнения, с помощью которых можно повысить профессиональную подготовленность занимающихся. Она реализуется в условиях производственной деятельности, научно-исследовательских и государственных учреждений, на занятиях по гимнастике со студентами (в средних и высших учебных заведениях), а также в Российской армии и других силовых структурах. Таким образом, прикладная гимнастика ориентирована на развитие физических и психических способностей, необходимых для успешного овладения навыками трудовой деятельности и достижения в ней высот профессионального мастерства.

**Спортивные виды гимнастики**. Основными спортивными видами гимнастики являются: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, аэробика**.**

*Спортивная гимнастика* – вид спорта, состоящий из следующих упражнений: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – вольные упражнения, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

*Художественная гимнастика* – вид спорта, в котором выступают только женщины. В её содержание входят упражнения танцевального характера, выполняемые в одиночном разряде и в составе команды (групповые упражнения) со следующими предметами: со скакалкой, с мячом, с обручем, с лентой, с булавами. В процессе выполнения упражнений с предметами гимнастки также выполняют такие упражнения как шаг, бег, пружинные и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия, повороты, прыжки, танцевальные элементы.

*Акробатика*– вид спорта, в котором выступают мужчины и женщины. Он включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные пары) и групповые упражнения, а также прыжки на батуте.

*Аэробика*– вид спорта, в котором участники выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, состоящий из сложных в координационном плане движений ациклического характера, различные по характеру и направленности элементы разных структурных групп движений при одновременном взаимодействии партнёров. Участвуют мужчины и женщины в следующем порядке: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестёрки в любом составе.

**Цирковая гимнастика** разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укреплённых на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты — на партерных и воздушных.

Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов (в зависимости от используемой аппаратуры и приёмов работы): партерная— упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная — упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях, полотнах, кольце, сфере.

**Строевые упражнения.**

Все строевые упражнения подразделяются на 4 подгруппы: 1. строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчет. 2. построения и перестроения. Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них. 3. передвижения. К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. 4. размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя. Для успешного проведения строевых упражнений учителю необходимо: - знать методику обучения; - знать команды и уметь правильно их подавать (точность команды, ин-тонация и громкость голоса, умение держаться перед классом); - правильно выбирать свое место перед строем (на месте в движении); - следить за осанкой и точностью исполнения строевых упражнений (про-являть требовательность); - уметь осуществлять подсчет и проводить строевые упражнения с музы-кальным сопровождением.Размыкание на поднятые в стороны руки. Размыкания вначале лучше изучать в небольших шеренгах или рядах. После объяснения упражнения учитель дает распоряжение «Разомкнитесь влево на поднятые в стороны руки», по которому все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны, до тех пор, пока концами пальцев поднятых в стороны рук не будут касаться пальцев рук соседей справа и слева.

1.Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Проф.В.М. Смолевского. – Москва: «Физкультура и спорт» 2010. – 334 с.

2. Котешева И.А. Гиинастика для женщин: Метод.пособ. для профилактики илечению заболеваний в домашних условиях. Владос пресс 2009. – 145с.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» 2000.- 266с.

**Дополнительная:** 1.Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред.. П.Ф.Савицкого. – К.: Здоровье, 2009.

2. Кузнецов В.А. Технология обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: - Уч.-метод. пособие / В.А.Кузнецов, Д.И.Воронин. – Нижний Новгород: СГУТиКД, 2009.- 29с.

3. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: Спорт, исскуство, дидактика. – Новгоргод: Изд-во НГПУ, 2011. – 359с.

4. Чичкин В.Т. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учереждении: методическое пособие / В.Т. Чичикин.- Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования.- 2010. – 311с.

**Домашнее задание:**

1. Составить комплекс из 14 общеразвивающих упражнений с предметами.

2. Выпонить подтягивание на перекладине 2 серии по 10раз.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 22.10.2021г.