

Методические рекомендации для дистанционного обучения по теме «Волейбол»

для студентов ГАПОУ СО «ННХТ»

Преподаватель Физической культуры: Нефедова Е.А.

Задание №1 Выполнить презентацию по теме: Волейбол. (приложение 1)

Задание № 2. Подготовить реферат по теме: Волейбол. (приложение 2)

Задание №3. Составить глоссарий (словарь) из 10-15 слов по теме: Волейбол (приложение 3)

Задание №4. Составить кроссворд по теме: Волейбол из слов задания №3 (приложение 4)

Задание №5. Составить тест из 10-15 вопросов по теме: Волейбол (приложение 5)

Задание № 6. Составить постер на тему: Волейбол (приложение 6)

Задание №7. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом (Приложение 7)

Задание №8. Выполнить тест по теме: Волейбол, перейдя по ссылке:

<https://onlinetestpad.com/hm64t2jgiga3s>. При прохождении теста обязательно указываем Имя и Фамилию

ПРИМЕЧАНИЕ:

Задания выполняются во время урока по расписанию. Присылаются преподавателю в личном сообщении ВКонтакте **В ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА.**

Задания № 1-6 выполняются в рабочей тетради по Физической культуре или в документе Word.

Задание №8 предоставить в бумажном или электронном виде сертификат с Фамилией и Именем студента выполнявшего тест.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Презентации выполняются только в программе Power Point – в любой версии. Презентации, созданные в любой другой программе, к рассмотрению не принимаются!

Необходимо помнить, что презентация создаётся для публичной демонстрации вашей работы. Поэтому общие требования к оформлению презентации подразумевают аккуратность, красоту слайдов (в т.ч. дизайна, фона, анимации, кегля и цвета шрифта), удобство визуального восприятия (проще говоря – чтобы глазам было не больно всматриваться в предлагаемые картинки и текст)

Рекомендуемый объём презентации – 15 слайдов, включая титульный слайд и заключительный слайд («Спасибо за внимание»).

На первом слайде размещается: название презентации; автор: ФИО, группа, название учебного учреждения; год.

На втором слайде указывается содержание работы, которое лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

На последнем слайде указывается список используемой литературы в соответствии с требованиями, интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.

Минимальное количество слайдов – 12.

Оформление слайдов Стиль необходимо соблюдать единый стиль оформления. Фон для фона выбираются более холодные тона (синий или зеленый). Шрифты для заголовков не менее 24; для остальной информации не менее 18;

Способы выделения информации: жирный шрифт, курсив или подчеркивание того же типа, рамки, границы, заливку разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов

Объем информации: не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.

Виды слайдов: Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.

Критерии оценки составленной презентации:

соответствие содержания теме, 1 балл;

правильная структурированность информации, 5 баллов;

наличие логической связи изложенной информации, 5 балл;

эстетичность оформления, его соответствие требованиям, 3 балла;

работа представлена в срок, 1 балл.

Максимальное количество баллов: 15.

- 14-15 баллов соответствует оценке «5»
- 11-13 баллов – «4»
- 8-10 баллов – «3»
- менее 8 баллов – «2»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТОВ

Реферат – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

Этапы (план) работы над рефератом:

Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.

Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

Составить сообщение на 1-2 минуты или ответить на вопросы по реферату.

Структура реферата

1. *Титульный лист* является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам. В верхнем поле, в середине страницы указывается полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится без слова тема и в «кавычки» не заключается (см. приложение)

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»

Реферат
по физической культуре
Легкая атлетика. Техника и методика бега на длинные дистанции

Выполнил:
студент гр. № _____,
_____ семестр _____ курс,
Фамилия И.О.
Проверил:
Преподаватель:
_____ Нефедова Е.А
_____ (_____)

Новокуйбышевск, 201__ г.

Содержание - оглавление с обозначением нумерации страниц. Содержание реферата оформляется на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Используемые источники).

Необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы.

Пример оформления содержания

	Образец содержания реферата
	<i>Содержание</i>
Введение	3
Раздел 1 Легкая атлетика.....	4
Раздел 2 Техника бега на длинные дистанции	10
Раздел 3 Методика бега на длинные дистанции	13
Заключение	15
Список используемых источников.....	16
Приложение.....	18

2. **Введение.** В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала.
3. **Основная часть** должна представлять последовательное изложение материала, т.е. состоять из нескольких частей (глав), раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава должна иметь название, завершаться кратким выводом. Смысловые части темы выделяются в отдельные главы. При необходимости главы разбиваются на параграфы. Раскрывая тему, следует подтверждать свои доводы фактами, цифрами и цитатами.
4. **Заключение.** В данном пункте *подводятся общие итоги* по исследуемой теме (проблеме). Общие выводы по теме, согласие или несогласие с авторами первоисточников.
5. **Список используемых источников** оформляется в соответствии с **требованиями ГОСТа**. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке и наоборот. Список литературы

оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" (см. приложение). Обязательным для оформления списка является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике, **например:**

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средне – специальных учебных заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234с. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.

Оформление текста

Текст работы **оформляется шрифтом Times New Roman**, размер (кегель 14 пт, цвет черный, междустрочный интервал: 1,5) и распечатывается на листах формата А4. Поля документа: верхнее, нижнее, левое – 2 см; правое – 1 см, верхнее- 1,5см, нижнее -1,5 см.

Нумерация страниц: внизу страницы справа; титульный лист не нумеруется (особый колонтитул для первой страницы).

Допускается выделение главного по тексту **полужирным** начертанием или *курсивом*.

Таблицы допустимо заполнять текстом с высотой шрифта 10-12 пт. Названия столбцов таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по центру ячейки. Названия строк таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по левому краю ячейки. Остальные ячейки таблицы заполняются шрифтом с нормальным начертанием. Текстовое содержание ячеек может располагаться как по центру ячейки, так и по левому краю, и по ширине. Цифровое содержание ячеек таблицы располагается только по центру ячейки. Не допускается заливка ячеек таблицы цветом, а также цветной текст.

Название таблицы оформляется вверху перед таблицей в виде:

Таблица – Название таблицы. Форматируется название по ширине с абзацным отступом.

Рисунок вставляется в текст. Затем после тире следует номер и название рисунка в виде:

Рисунок 1. «Название рисунка»

Общий объем реферата не более 15 страниц: 1 стр. – титульный лист,

1 стр. – содержание, 10 стр. – введение и основная часть, 1 стр. – заключение, 1 стр. – список использованных источников (до 10).

Критерии оценки выполненной студентами работы:

ОЦЕНКА КРИТЕРИЙ	3 «удовлетв.»	4 «хорошо»	5 «отлично»
Соответствие представленной информации заданной теме	1 балл	2 балла	3 балла
Верные ответы на вопросы	1 вопрос	2 вопроса	3 вопроса
Характер и стиль изложения материала сообщения	1 балл	2 балла	3 балла
Правильность оформления	1 балл	2 балла	3 балла
Общая оценка	тема раскрыта не полностью, реферат не оформлен в соответствии с ГОСТ, студент, верно ответил на 1 вопрос	тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение не сопровождается электронной презентацией,	тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно студент, верно, ответил не менее

		студент, верно ответил на 2 вопроса;	чем на 3 вопроса;
Итого максимально	4 балла	8 баллов	12 баллов
Количество баллов	3-4 баллов	7-8 баллов	10-12 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методические рекомендации по составлению глоссария

Глоссарий – толковый словарь понятий и терминов, употребляемых в изучаемой теме, дисциплине или разделе. Для составления глоссария по заданной теме нужно найти информацию с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и составить в рукописном варианте или пользуясь текстовым процессором.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

Общие требования:

1. Глоссарий состоит из слов, соответствующих тематике задания.
2. Используемые слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.
3. Допускается использование иностранных слов, если они подходят теме.
4. Не допускаются аббревиатуры, сокращения.
5. Все тексты должны быть написаны разборчиво, желательно отпечатаны.

Структура глоссария:

1. 1 лист – титульный;
2. 2 – 5 лист – толковый словарь терминов;
3. 6 лист – список используемой литературы.

Планирование деятельности по составлению глоссария:

1. Определить, с какой целью составляется глоссарий.
2. Просмотреть и изучить лексико-грамматический материал по теме.
3. Продумать составные части глоссария.
4. Изучить дополнительный материал по теме.
5. Составить список слов.
6. Подобрать толкование слов.
7. Проверить орфографию текста, соответствие нумерации.
8. Проанализировать составленный глоссарий согласно критериям оценивания.
9. Оформить готовый глоссарий.

Критерии оценивания глоссария

<i>Зачтено</i>	содержание глоссария соответствует заданной теме, правильно определена цель составления глоссария, просмотрен и изучен лексико-грамматический и дополнительный материал по теме, выдержаны все требования к его оформлению
----------------	--

<i>не зачтено</i>	слова и их толкование не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы, не правильно определена цель составления глоссария, не просмотрен и не изучен лексико-грамматический и дополнительный материал по теме, выдержаны не все требования к его оформлению
-------------------	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методические рекомендации по составлению кроссвордов

1. Количество слов в кроссворде может достигать до 20-30.

2. Кроссворд может быть составлен как по целому разделу курса, или по теме, так и по одному из вопросов темы. При создании кроссвордов общего типа лучше сначала придумать рисунок кроссворда, при составлении тематического – лучше сначала подобрать слова, а затем придумать рисунок

3. При составлении кроссвордов необходимо придерживаться принципов наглядности и доступности

- Не допускается наличие "плашек" (незаполненных клеток) в сетке кроссворда;
- Не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- Загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- Двухбуквенные слова должны иметь два пересечения;
- Трехбуквенные слова должны иметь не менее двух пересечений;
- Не допускаются аббревиатуры (ЗиЛ и т.д.), сокращения (детдом и др.);
- Не рекомендуется большое количество двухбуквенных слов;

4. Необходимо продумывать вопросы по горизонтали и вертикали.

5. Вопросы должны быть сформулированы грамотно и корректно, чтобы не было двусмысленных трактовок, и должны предполагать ответы в именительном падеже. 6. Клетки кроссворда, куда вписываются первые буквы слов, последовательно нумеруются. Некоторые слова по вертикали и горизонтали могут идти под одним номером, если они образуют прямой угол. То есть начинаются с общей буквы.

7. Все тексты должны быть написаны разборчиво. Рисунок кроссворда должен быть четким;

Кроссворд оформляется на 4 листах:

- Титульный лист.
- Лист с расчерченным кроссвордом и цифрами.
- Лист с вопросами по горизонтали и вертикали.
- Лист с ответами.
- Литература, использованная для составления кроссворда.

8. Ответы публикуются отдельно. Ответы предназначены для проверки правильности решения кроссворда и дают возможность ознакомиться с правильными ответами на нерешенные позиции условий, что способствует решению одной из основных задач разгадывания кроссвордов — повышению эрудиции и увеличению словарного запаса.

Оформление ответов на кроссворды:

- Для типовых кроссвордов и чайнвордов: на отдельном листе;

- Для скандинавских кроссвордов: только заполненная сетка;
- Для венгерских кроссвордов: сетка с аккуратно зачеркнутыми искомыми словами.

Критерии оценивания составленных кроссвордов:

1. Четкость изложения материала, полнота исследования темы;
2. Оригинальность составления кроссворда;
3. Практическая значимость работы;
4. Уровень стилового изложения материала, отсутствие стилистических ошибок;
5. Уровень оформления работы, наличие или отсутствие грамматических и пунктуационных ошибок;
6. Количество вопросов в кроссворде, правильное их изложения.

Информационные источники

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2016.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
4. Решетников, И.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. — М.: Академия, 2015.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Интернет - ресурсы:

1. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-sostavleniyu-krossvordov-po-teme-3151758.html>
2. <http://www.fipi.ru/>
3. <http://window.edu.ru/>
4. <http://school-collection.edu.ru>
5. www.znanium.com
6. <http://mamutkin.ucoz.ru> - Раздел «Электронные учебники»
7. <http://pedsovet.ru>
8. <http://1september.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Требования к тестовым заданиям

В соответствии с нормативными документами Госстандарта России и международными стандартами приняты следующие формы тестовых заданий (далее ТЗ), достаточные для эффективного тестирования:

- открытое задание
- задания закрытой формы (задания с одним правильным ответом)
- задания закрытой формы (задание с несколькими правильными ответами)
- задание на соответствие
- задание на последовательность

Задание на установление соответствия, задание заключается в выборе пар из двух приведённых множеств объектов, тестируемый должен связать элемент первого множества с

одним из элементов второго множества. Установить соответствие между двумя объектами из различных множеств объектов – значит установить их зависимость друг от друга, установить степень соответствия.

Задание на установление правильной последовательности. Дано множество неупорядоченных объектов (слова, словосочетания, предложения, формулы, рисунки и т.д.), необходимо их упорядочить.

Единые требования к ТЗ

Содержание тестового задания должно быть:

- представлено в форме краткого суждения (формулировка тестового задания в форме вопроса исключается, недопустимы слова **ЧТО, ГДЕ, КОГДА** и т.д.);
- ориентировано на получение от тестируемого однозначного ответа;
- сформулировано четким языком;
- содержать минимальное количество слов в тестовом задании (оптимальная длина тестового задания – одна строка);
- исключать вводные слова, повторы, двойные отрицания, сленг и т.п.;
- недопустимо использование нечетких (нестрогих) понятий: **ИНОГДА, ЧАСТО, ВСЕГДА, БОЛЬШОЙ, НЕБОЛЬШОЙ, МНОГО, МАЛО, ЛУЧШИЙ, НАИЛУЧШИЙ** и т.п.;
- исключить неоднозначное толкование задания тестируемым;
- основные термины тестового задания должны быть знакомы тестируемому;
- форма ТЗ должна быть узнаваемой и не требовать дополнительных пояснений по вводу ответа.

Рекомендации:

1. *Задание необходимо начинать формулировать с существенных терминов и понятий, которые будут ответами.*
2. *При конструировании тестовых ситуаций необходимо применять различные формы представления информации. использовать графические и мультимедийные компоненты с целью рационального предъявления содержания учебного материала*

Требования к ответам ТЗ

Требования к ответам ТЗ открытой формы. Обычно, ответом является число, слово, устойчивое словосочетание. Эталон ответа должен предусмотреть все возможные варианты ввода правильного ответа, содержать слова-синонимы, возможность ввода ответа в виде числительного или цифрами, написание прописными или строчными буквами.

Требования к ответам ТЗ закрытой формы. Среди ответов не должно быть заведомо ложных. Правильные и неправильные ответы должны быть однозначны по структуре, общему количеству слов. Неправильные ответы (дистракторы) должны быть правдоподобными. Недопустимы ответы типа: все выше перечисленное верно, все указанные ответы неверны, да, нет и т.д. Предпочтительнее, когда ответы короче, чем вопрос. Длина ответа не более длины строки (1—13 слов).

Требования к ответам ТЗ на соответствие. Исходными данными для ответа на ТЗ этой формы – две совокупности терминов, понятий, элементов и т.д. Рекомендуется дополнить вторую совокупность несколькими элементами, несвязанными с элементами первой совокупности (или наоборот). Элементы каждой совокупности должны быть выражены однообразно, в одной общей для них форме: **текстовой** (*термин, понятие, словосочетание*), **символьной** (*формула, обозначение, условный знак*), **графической** (*рисунок, чертеж, снимок*), **звуковой** (*аудиофайл*).

Требования к ответам ТЗ на упорядочивание. В результате выполнения этого задания необходимо упорядочить множество перемешанных элементов. Данное задание должно иметь эталонный ответ.

Составленный тест оценивается по системе:

Оценка **"отлично"** выставляется за тест, выполненный в полном объеме в соответствии с вышеназванными рекомендациями, охватывающий все вопросы заданной темы.

Оценка **"хорошо"** при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка **"удовлетворительно"** выставляется за тест, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложенных вопросов (повтор вопросов, неоднозначное толкование и т.п.)

Оценка **"неудовлетворительно"** выставляется за тест, который полностью не удовлетворяет предъявленным требованиям.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Рекомендации по составлению постера

Пóстер (англ. poster — «афиша, объявление, плакат»): Постер — это напечатанное изображение, заключающее в себе какую-нибудь визуальную идею или образ, тоже, что и плакат — листовое издание, используемое для агитационных, инструктивно-методических, рекламных, декоративных целей.

Этапы работы над постером:

1. Ознакомьтесь с текстом
2. Взгляните внимательно на результаты своего исследования. Сформулируйте главную мысль, которую Вы хотите донести
3. Затем выделите главные пункты каждой главы Вашей работы
4. Интригующее, привлекающее внимание название
5. Используйте минимум вводной информации, описаний и исторических справок.
6. В отличие от статьи или квалификационной работы формат стендового доклада позволяет поместить во введении иллюстрации, помогающие вникнуть в суть проблемы.
7. Не перегружайте текст подробностями. Если позволяет материал, поместите графическую схему дизайна эксперимента
8. Укажите значимость полученных Вами результатов для реальных организмов в реальном мире
9. Выводы должны полностью соответствовать поставленным целям и задачам.
10. Постарайтесь сформулировать каждый пункт одним предложением.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Методические рекомендации по составлению общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения (далее **ОРУ**) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определённых физических качеств. Большое количество ОРУ объясняется тем что

возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными студентам любого возраста и подготовленности.

Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья студентов, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно-двигательного аппарата. Нужно особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки студентов. Грамотное применение ОРУ в занятиях предполагает :

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологических назвать);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ различными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием студентов, решаемыми задачами.

Согласно ФГОС по дисциплине «Физическая культура» рабочая программа предусматривает 50% часов самостоятельной работы для студентов 1 курса, и 100% часов для студентов 2-4 курсов. Как самостоятельный вид деятельности студентов выделяется работа по составлению комплексов упражнений. Соответственно данные методические рекомендации оказывают большую помощь в выполнении домашней работы.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Как свидетельствуют научные данные и практический опыт, при составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для шеи. Выполняются они обычно в медленном темпе.
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в более быстром темпе.
3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.
4. Последними в комплексе используются упражнения, где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключение используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты.

РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения для мышц шеи : - повороты головы
- наклоны головой

- круговые вращения головой

Упражнения для мышц плечевого пояса :

- рывки согнутыми и прямыми руками

- махи и круговые движения руками

- отведения и приведения рук

Упражнения для мышц туловища :

- наклоны туловища (вперед, назад, влево, вправо)

- повороты туловища (вправо, влево)

- круговые движения туловищем

Упражнения для мышц ног :

- выпады (вперед, назад)

- махи ногами (вперед, назад, в стороны)

- приседания

- подъемы на носках

- прыжки

ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «руки-туловище-ноги». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.
2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств..
3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий.
4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет

различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон

ДОЗИРОВКА ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

- числа упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ оно может быть разное);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количество повторений укладываемых в счёт «1-4» или «1-8», как правило, каждое упражнение повторят 4, 8, 12 или 16 раз;
- темпа;
- исходное положение (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывают различную нагрузку).

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Гимнастика – учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией П.Т. Брыкина и В.М. Смолевского, М, ф и спорт 2000 г.
2. Советы тренерам. Сборник упражнений и методики, рекомендаций – Издание 2-ое переработанное М, ф. и спорт 2001 г.
3. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: пособие для учителя/В.П. Богословский, М.Н. Доведенко, В.П. Дробышев и др./ Под редакцией М.Д. Рины, М, Просвещение 2002 г. (Библиотека учителей физической культуры)