

**Практические задания по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»
для студентов 1 курса**

№ п/п	Содержание (тема)	ОМУ	№ не- дели
1.	<p align="center">Практическое задание № 1.</p> <p>Строевые приемы – подача команд для выполнения следующих действий:</p> <p>1) построение группы в шеренгу: «В одну шеренгу – Становись!»;</p> <p>2) равнение группы: «Равняйсь!», «Смирно!»;</p> <p>3) расчет группы: «По порядку – рассчитайсь!»;</p> <p>4) повороты на месте: «Напра-во!» (1,2), «Нале-во!» (1,2), «Кру-гом!» (1,2);</p> <p>5) перестроение в две (три) шеренги и обратно: «На первый, второй (по три) – Рассчитайсь!» «В две (три) шеренги – Стройся!»; «В одну шеренгу – Стройся!»;</p> <p>6) ходьба на месте и остановки группы: «На месте шагом – Марш!» (1,2,3, левой)» «Группа – Стой!» (1,2);</p> <p>7) передвижение строя: «Шаг (2, 3 шага) вперед (назад) шагом – Марш!»</p>	<p>Студент становится на правый фланг линии построения группы в шеренгу, левая рука в сторону</p>	6-7
2.	<p>УСР: История развития гимнастики (Развитие национальных систем гимнастики. Гимнастика в олимпийском движении. Современные тенденции развития гимнастики в Республике Беларусь.).</p>		6
3.	<p align="center">Вольные упражнения на 32 счета</p>	<p>Выполняются под музыкальное сопровождение</p>	13-14

Вольные упражнения на 32 счета
(выполняются под музыкальное сопровождение)

И.п. – О.С.

I фраза

1. – руки к плечам
2. – левую назад, руки вверх – в стороны.
3. – приставить левую, руки за голову
4. – присед, руки в стороны
5. – вставая, шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх с хлопком в ладони
6. – круг руками наружу
7. – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны
8. – выпрямиться, приставить правую в О.С.

III фраза

1. – круговое движение руками вперед
2. – наклон вперед, касаясь ладонями пола
3. – не разгибаясь, рывок руками назад, кисти в кулаки
4. – выпрямиться в О.С.
5. – левую в сторону на носок, наклон влево, левую руку вверх, смотреть влево
6. – выпрямиться, приставляя левую, руки в стороны
7. – мах правой вперед с хлопком под ней
8. – приставляя правую, руки в стороны

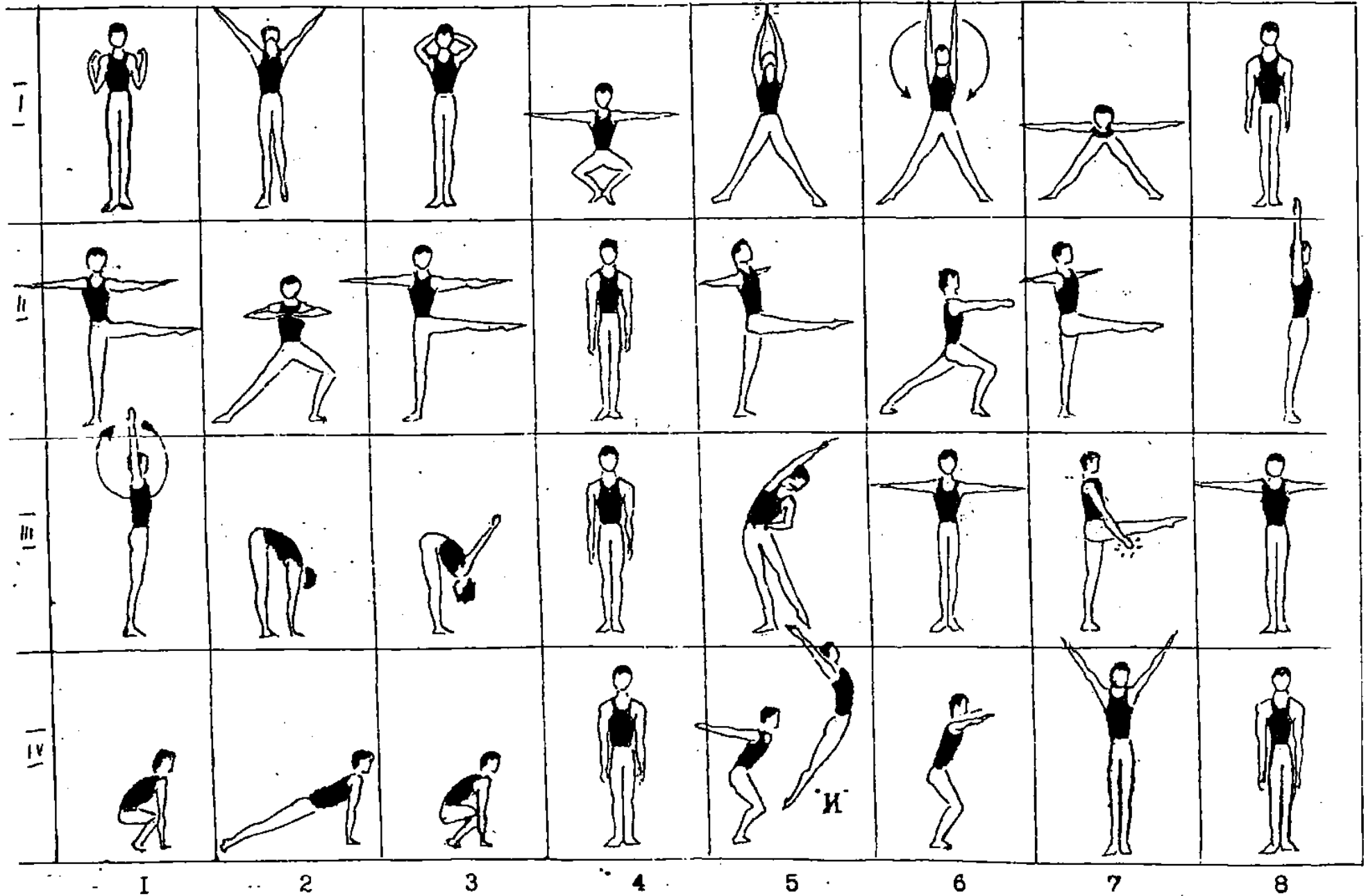
II фраза.

1. – левую в сторону, руки в стороны
2. – выпад влево руки перед грудью
3. – встать на правую, левую в сторону, руки в стороны
4. – приставить левую, руки вниз
5. – правую вперед, руки в стороны
6. – выпад правой вперед, руки вперед
7. – встать на левую, правую вперед, руки в стороны
8. – приставить правую, руки вверх

IV фраза

1. – упор присев
2. – упор лежа
3. – упор присев
4. – встать в О.С.
5. – полуприсед на всей ступне, колени вместе, с полунаклоном вперед, руки назад прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – в стороны
6. – приземлиться в полуприсед, колени вместе, руки вперед – в стороны, ладонями книзу
7. – встать, руки вверх – в стороны
8. – О.С.

1 курс



4.	<p>УСР: Оразовательно-развивающие виды гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика и содержание образовательно-развивающих видов гимнастики; -методика проведения занятий; - основные средства. 		8
5.	<p>УСР: Прикладные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика, содержание и методика обучения прикладным упражнениям. 		10
6.	<p style="text-align: center;">Практическое задание № 2</p> <p>1) построение группы в шеренгу: «В одну шеренгу – Становись!»;</p> <p>2) равнение группы: «Равняйся!», «Смирно!»;</p> <p>3) расчет группы: «По порядку – рассчитайсь!»;</p> <p>4) движение в обход: «Налево в обход шагом – Марш!» (1,2,3, левой);</p> <p>5) Провести по две-три разновидности ходьбы и бега с различным положением рук. Разновидности ходьбы: обычная, строевая, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, высоко поднимая бедро, ноги врозь и т.д.</p> <p>Разновидности бега: обычный, высоко поднимая бедро, сгибая ноги назад, со взмахом ног вперед, в сторону, назад, ноги врозь, скрестно правым (левым) боком, спиной вперед и т.д.</p> <p>Разновидности прыжков: на двух, ноги врозь, врозь - вместе, в полуприседе, в приседе, на одной с различным положением другой, врозь-скрестно, согнув ноги вперед и т.д.</p>		11-12

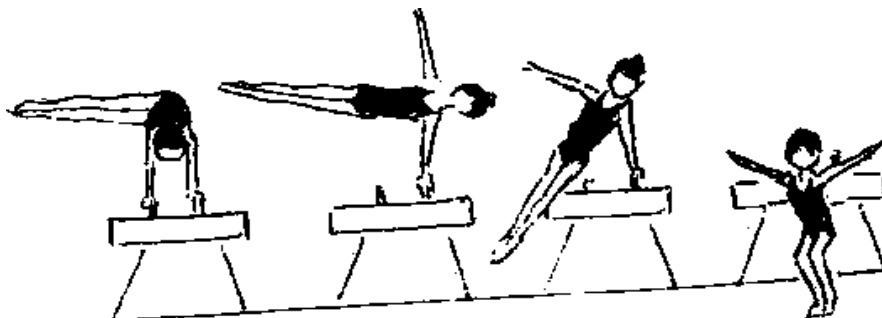
<p>Положения рук: вперёд, в стороны, вверх, назад, на пояс, за головой, за спиной, перед собой (правая сверху), перед грудью, к плечам и т.д.</p> <p>Варианты подачи команд:</p> <p>Первый вариант (раздельный):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Название положения рук – Ставь! («Руки вверх – Ставь!») 2. Название способа передвижения – Марш! («На носках – Марш!») <p>Второй вариант (совместный):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Название способа передвижения с положением рук – Марш! («На носках, руки вверх – Марш!») <p>6) Выполнить элементы фигурной маршировки.</p> <p>Подача команд:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Противоходом налево (направление) - Марш!»; 2. «Змейкой - Марш!»; 3. «Налево по диагонали – Марш!»; 4. «Налево в обход - марш!» <p>7) остановка группы: «Направляющий – на месте!», «Группа – Стой! (1,2)»;</p> <p>8) «Нале-во!» (1,2); «Вольно! Разойдись!».</p>	<p>Команда «Ставь» подается под левую ногу</p> <p>Подача предварительных команд дается заранее (на середине стороны зала), а исполнительной – марш! – на месте начала фигур</p>	
---	---	--

7.	УСР: Оздоровительные виды гимнастики: - характеристика и содержание оздоровительных видов гимнастики; - методика проведения занятий; - основные средства.		12
8.	УСР: Спортивные виды гимнастики: - характеристика и содержание спортивной гимнастики, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики; - прыжки на батуте.		25
9.	УСР: Общеразвивающие упражнения: - основные термины общеразвивающих упражнений.		27
10.	Запись общеразвивающих упражнений по показу преподавателя.	В соотв. с терминами и формой записи упр.	28
11.	<p style="text-align: center;">Практическое задание № 3.</p> Строевые приемы – подача команд: 1) построение группы в шеренгу: «В одну шеренгу – Становись!»; 2) равнение группы: «Равняйся!», «Смирно!»; 2) перестроения уступами с обратным перестроением: «На 6-3-на месте (на 6-4-2-на месте и т.д.) – Рассчитайся!», «По расчету шагом – Марш!» (1,2,3,4,5,6,7); 3) Записать 8 общеразвивающих упражнения (ОРУ) на 8 счетов, в соответствии с требованиями терминологии и формы записи. Провести ОРУ по показу с рассказом. 4) обратное перестроение в одну шеренгу: «На свои места шагом – Марш!» (1,2. 1-7. 1,2); 5) «Вольно!» «Разойдись!»	Практическое выполнение	29-30

12.

Опорный прыжок:

- прыжок боком через коня с ручками (115 см).

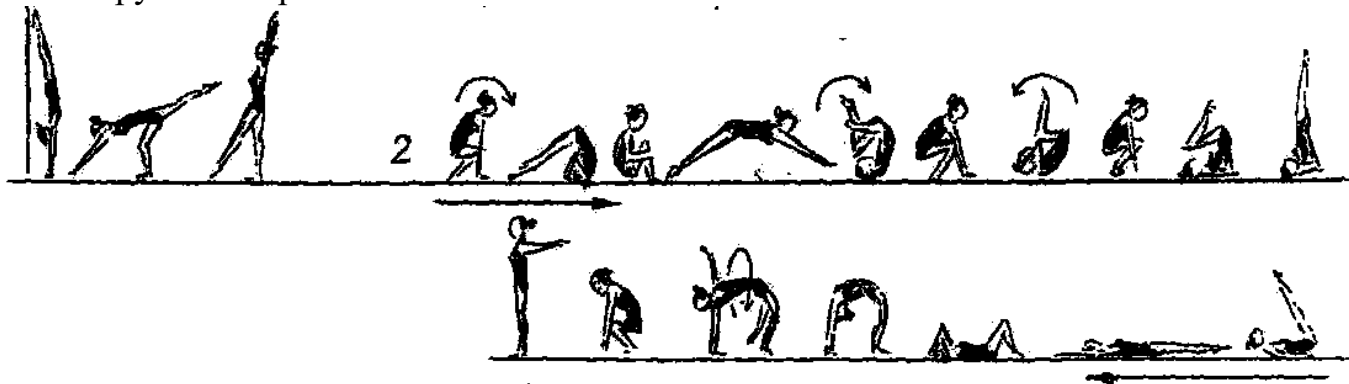


Практическое
выполнение
опорного
прыжка

38

Акробатические упражнения (женщины):

- 13 1. Толчком одной и махом другой стойка на руках (разрешается с опорой ногами о стенку, с помощью партнёра).
2. Из упора присев кувырок вперед – кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, держать – перекатом вперед согнувшись лечь на спину – опираясь согнутыми руками и ногами, мост, держать – поворот кругом вокруг одной руки в упор присев – стойка руки в стороны.

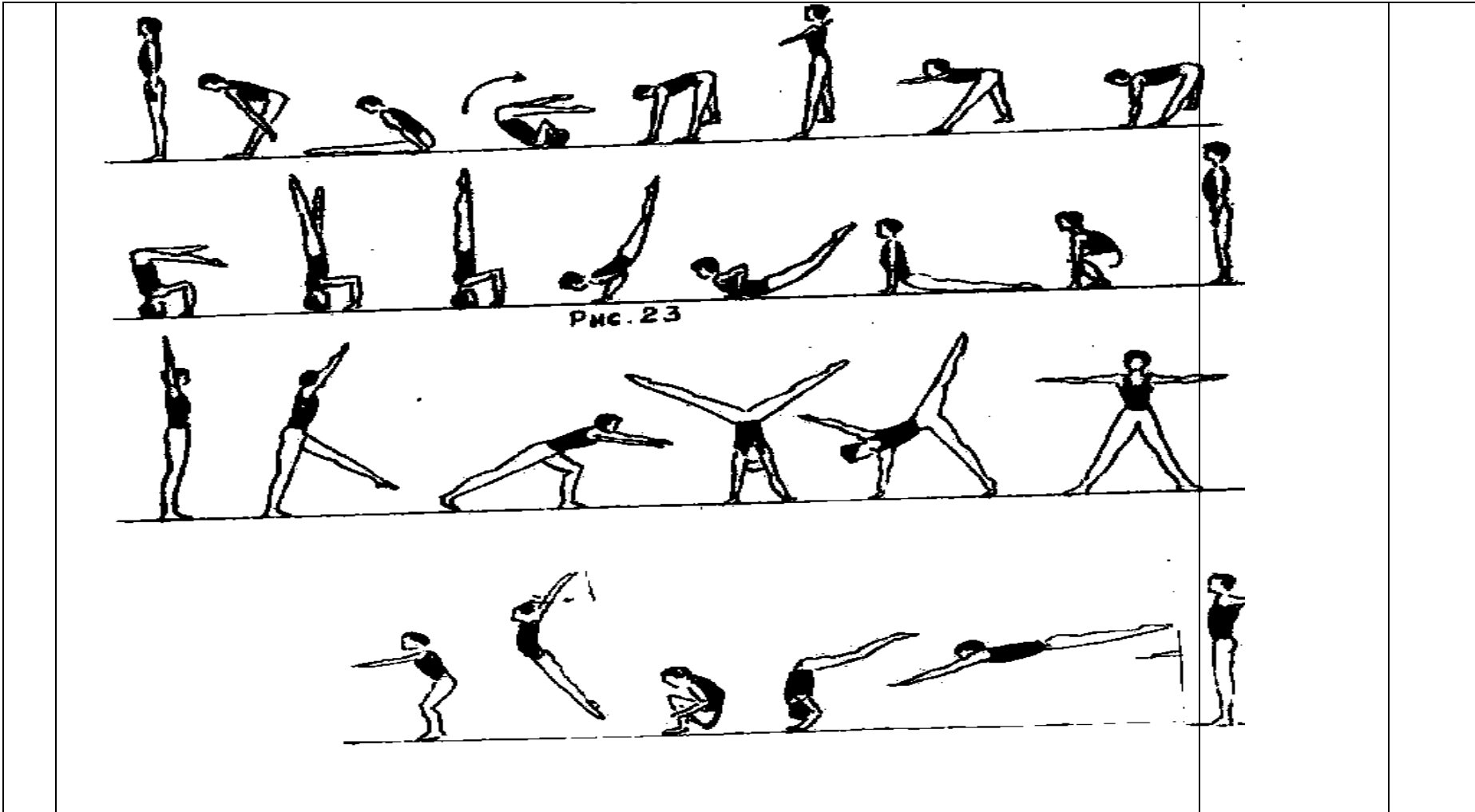


Акробатические упражнения (мужчины):

Из о.с. кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – стойка ноги врозь руки в стороны – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – стойка на голове и руках - перекаат через грудь в упор лежа на бедрах – упор присев – о.с. – стойка, руки вверх – переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – с поворотом направо (налево), приставляя левую (правую), руки дугами книзу – кувырок вперед и прыжок прогнувшись.

Практическое
выполнение

31-32



Упражнения парно-групповой акробатики

Выполнить 3 пирамиды на выбор одним составом:

Акробатические хваты:

a – простой, *b* – лицевой, *в* - за большие пальцы, *г* – пальцами, *д* – глубокий хват, *e* – плечевой.

