

Министерство образования и науки Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края
« Краснодарский колледж электронного приборостроения »

Методическая разработка

по дисциплине: Физическая культура

на тему: Методические указания и варианты контрольных заданий для
студентов 1-4 курсов по разделу « Спортивная гимнастика »

Разработана преподавателем ФК
Шапошник Маргаритой Владимировной

Краснодар
2014

Содержание

Введение	3
I. Строевые упражнения.....	4
II. Упражнения на гимнастических снарядах.....	5
2.1. I курс Юноши.....	5
2.2. I курс Девушки.....	6
2.3. II курс Юноши.....	7
2.4. II курс Девушки.....	8
2.5. III курс Юноши.....	9
2.6. III курс Девушки.....	10
2.7. IV курс Юноши.....	11
2.8. IV курс Девушки.....	12
III. Приложение.....	13
IV. Литература.....	14

Введение

Физическое воспитание студентов осуществляется на основе Государственной программы, определяющей содержание и уровень подготовки выпускников.

Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Особенность физической культуры заключается в формировании двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией физических качеств, совокупность которых определяет физическую дееспособность человека.

Л. П. Матвеев считает, что: « Физическая культура – это процесс обучения двигательным действиям и воспитание свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей».

Одно из важных мест занимает на уроках физической культуры раздел «Гимнастика».

Гимнастические упражнения содействуют биологическому развитию организма, развитию основных физических качеств, формированию правильной осанки, красивого телосложения, воспитанию смелости, внимания, ответственности, уверенности при выполнении гимнастических упражнений.

Двигательные умения и навыки по спортивной гимнастике могут использоваться в дальнейшем и как средство профессионально-прикладной физической подготовки.

Методическая разработка написана с целью оказания помощи преподавателя физической культуры в подготовке проведения занятий физической культурой по разделу «Спортивная гимнастика».

I. Строевые упражнения.

1. Перестроение на месте:

- а) перестроение из одной шеренги в две .
- б) перестроение из одной шеренги в три.
- в) перестроение из одной шеренги «уступом».

2. Перестроения в движении:

- а) перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три и по четыре, поворотом в движении.
- б) перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением.

3. Повороты в движении:

- а) повороты в движении налево,
- б) повороты в движении направо,
- в) повороты в движении кругом.

4. Фигурные движения:

- а) движение противходом,
- б) движение « змейкой»,
- в) движение по диагонали,
- г) движение открытой и закрытой петлей.

II. Упражнения на гимнастических снарядах:

I Курс

Юноши

I. Акробатика

Исходное положение - основная стойка.

1. Равновесие на левой ноге, правая нога в сторону на уровне 90° , руки в стороны.
2. Упор присев.
3. Кувырок вперёд, в упор присев.
4. Кувырок вперёд в сед ноги врозь, руки вверх.
5. Складка ноги врозь, держать 3 сек.
6. Складка ноги вместе, держать 3 сек.
7. Перекат назад в стойку на лопатках (без помощи рук).
8. Опускаясь - мост из положения, лёжа на спине, держать 3 сек.
9. Поворот в сторону – упор присев.
10. Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх.

II. Брусья низкие

1. Ходьба в упоре на руках.
2. а) упор на предплечьях,
б) размахивание в упоре на предплечьях(2-3 раза),
в) махом вперёд упор на прямые руки,
г) махом вперёд и перехватом руки - соскок в сторону.

III. Опорный прыжок

С разбега – прыжок ноги врозь через «козла» («козёл» в длину, высотой 115 см).

Девушки

I. Акробатика

Исходная положение - основная стойка.

1. Равновесие на правой ноге («цапля»), руки в стороны, держать 3 сек.
2. Выпад левой ногой вперёд, руки за голову.
3. Приставляя правую ногу, упор присев.
4. Кувырок вперёд в сед ноги врозь, руки вверх.
5. Складка ноги врозь, складка ноги вместе, держать 3 сек.
6. Перекат в стойку на лопатках («берёзка») с опорой рук о спину.
7. Опускаясь- мост из положения лежа на спине, держать 3 сек.
8. Поворотом в сторону, упор стоя на коленях.
9. Толчком ног упор присев.
10. Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх.

II. Брусья равновысокие

А. 1. Вис стоя на согнутых руках на н/ж.

2. Вскок в упор.

3. Махом назад - соскок в и. п.

Б. 1. Вис стоя на согнутых руках на н/ж лицом к в/ж.

2. Вскок в упор на н/ж.

3. Перехват рук за в/ж в вис лежа ноги сзади на н/ж.

4. Поворот налево в сед на правом бедре, руки в стороны, правой рукой хват за в/ж.

5. Перехватом правой руки - соскок, руки в стороны.

III. Опорный прыжок

1. С разбега – вскок в упор присев на «козла» («козел» в ширину, высота 115 см)

2. Соскок прогнувшись, руки вверх.

IV. Бревно низкое (гимнастическая скамейка)

1. С разбега – толчком одной ноги, махом другой ноги наскок в равновесие на правой ноге, левая внизу, руки назад.

2. Ходьба:

- на носках, руки в стороны,

- на носках спиной вперёд, руки в стороны.

- с высоким подниманием бедра, руки на пояс,

- в полуприседе, в приседе, руки вперед.

3. Соскок вперед прогнувшись, руки вверх.

4. Составление и выполнение «комбинаций» из выученных упражнений.

II Курс Юноши

I. Акробатика

И.П.- основная стойка.

1. Упор присев.
2. Кувырок вперед в упор присев.
3. Длинный кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки вверх.
5. Мост из положения стоя.
6. Поворотом в сторону упор присев.
7. Прыжок вверх с поворотом на 180° , руки вверх.

II. Брусья низкие

- А.
1. Упор на предплечьях, поперек, по середине.
 2. Размахивание в упоре на предплечьях (2-3) р.
 3. Махом вперед упор на прямые руки.
 4. Махом вперед и перехватом рук- соскок в сторону с поворотом на 180° .
- Б.
1. Вис стоя на согнутых руках продольно, посредине, снаружи.
 2. Вскок в упор.
 3. Перемах правой ногой в сед «верхом» ноги врозь.
 4. Перемах левой в сед.
 5. Спад назад в вис завесом двумя.
 6. Стойка на руках завесом двумя.
 7. Упор присев.
 8. И.П.

III. Опорный прыжок.

1. С разбега - вскок в упор присев на «коня» («конь» в ширину, высотой 115 см.)
2. Соскок прогнувшись, руки вверх.

Девушки

I. Акробатика

И.П.- основная стойка.

1. Равновесие на одной ноге «ласточка» , руки в стороны, держать 3 сек.
2. Упор присев.
3. Длинный кувырок вперёд в упор присев.
- 4.Перекат назад в стойку на лопатках, держать 3 сек.
- 5.Перекат вперед в и.п.
6. Шагом в сторону – стойка ноги врозь, руки вверх.
- 7.Мост из положения стоя.
- 8.Поворотом в сторону – упор присев.
- 9.Прыжок вверх с поворотом на 180°.

II. Брусья разновысокие

А.1.Вис на в/ж. лицом к н/ж.

2.Мах вперед в вис лежа на н/ж.

3.Поворот налево в сед на левом бедре, руки в стороны, хват левой рукой за в/ж.

4. а) перехват левой руки- соскок

б) соскок с поворотом на 90°.

Б. 1. Вис стоя на согнутых руках на н/ж лицом к в/ж.

2. Вскок в упор.

3.Перехват рук за в/ж в вис лежа ноги сзади на н/ж.

4.Поочередные перемахи ног в вис сидя на н/ж, хватом за в/ж.

5.Соскок вперед, руки в стороны.

III. Опорный прыжок

1. Прыжок ноги врозь через «козла» («козел» в ширину, высота 110 см.).

IV. Бревно низкое (гимнастическая скамейка)

1.С разбега –толчком одной, махом другой ноги- наскок в равновесие («цапля»), руки в стороны.

2.Ходьба:

- на носках с поворотом на 180 ° руки на пояс,

- в приседе с поворотом на 180° руки вперед,

- махи ногами руки в стороны.

3.Прыжки:

- «козлик», руки на пояс.

4.Соскок вперед прогнувшись с поворотом на 180 °, руки вверх.

5.Составление и выполнение комбинаций из выученных упражнений.

III Курс Юноши

I. Акробатика

И.П. – упор присев.

1. Толчком двумя ногами – стойка на голове и руках, держать 3 сек.

2.И.П.

3. Длинный кувырок вперед в присед, правая нога впереди, руки вперед.

4. Поворот на 180 °, кувырок назад в упор присев.

5. Махом одной ноги, толчком другой- стойка на руках.

6. Сгибая ноги опуститься в и.п.

7. Встать- руки в стороны.

II. Брусья низкие

А.1. Вис стоя на согнутых руках продольно, посередине, внутри.

2. Вскок в упор.

3. Перехват рукой в упор поперек.

4. Размахивание в упор (3-4 раза).

5. Махом назад и перехватом рук -соскок в сторону.

Б. 1. Вис углом поперек, посередине, внутри, хват рук снаружи.

2. Вис согнувшись.

3. Вис согнувшись сзади.

4. И.П.

III. Опорный прыжок.

1. С разбега- прыжок согнув ноги через «коня» («конь» в ширину, высота 110 см).

Девушки

I. Акробатика

И.П,- основная стойка.

1. Шагом в сторону, стойка ноги врозь руки вверх.
2. Мост из положения стоя, держать 3 сек.
3. Счет 1.
4. Приставляя ногу – присед, руки вперед.
5. Кувырок вперед в присед, правая нога впереди, руки вперед .
6. Поворот на 180 °, кувырок назад в полу шпагат, руки в стороны.

II. Брусья разновысокие

А.1. Вис, стоя на согнутых руках на н/ж.

2. Толчком одной, махом другой ноги – подъем переворотом в упор на н/ж.

3. а) махом назад – соскок,

б) спад вперед в и.п.

Б. 1. Вис стоя на согнутых руках на н/ж

2. Толчек одной, махом другой ноги – вис согнувшись.

3. Вис стоя согнувшись сзади.

4. Отпуская руки – упор присев.

5. И.П.

В. 1. Совершенствование упражнений за 1,2 год обучения.

III. Опорный прыжок.

1. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги и махом другой («конь» в ширину, высота 110 см.).

IV. Бревно низкое

1. С разбега – наскок в равновесие «ласточка», руки в стороны.

2. Ходьба на носках:

- приставным шагом.

- приставным шагом боком.

3. Прыжки:

- со сменой ног

4. Соскок пригнувшись в сторону, руки вверх.

5. Составление и выполнение комбинации из выученных упражнений.

IV Курс

Юноши

I. Акробатика

- А. 1.Стойка ноги врозь левая(правая) нога вперед на носок, руки вверх.
2.Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, продольно.
3.Поворотом на 90° упор присев.
4.Толчком двух ног – стойка на руках.
5.Сгибая ноги – упор присев.
6.Длинный кувырок вперед в упор присев.
7.Кувырок назад в упор присев.
8.Прыжок вверх с поворотом на 360°, руки вверх.
- Б. 1.Самостоятельное составление и выполнение акробатических упражнений из ранее выученных элементов (5-6 элементов).

II. Брусья низкие

- А. 1. Вис углом поперек, посередине, внутри, хват снаружи.
2.Вис согнувшись.
3.Вис прогнувшись ноги врозь опорой бедрами о жерди, держать 3 сек.
4.Счет 1.
- Б. 1.Вис стоя поперек, внутри, хват внутри.
2.Подъем разгибом в упор.
3.Размахивание в упоре на руках (2-3 р.).
4.Махом вперед –сед ноги врозь.
5.Мах назад- упор лежа ноги врозь.
6.Мах вперед, соскок с поворотом на 180 °.

- В. 1. Самостоятельное составление и выполнение «комбинаций» по пройденному материалу на оценку.

III. Опорный прыжок

- 1.Прыжок через «коня» ноги врозь («конь» в длину, высота 110 см.).

Девушки

I. Акробатика

1. Самостоятельное составление и выполнение акробатических упражнений из ранее выученных элементов (5-6 элементов).

II. Брусья разновысокие

- А.
1. Вис стоя на согнутых руках на н/ж.
 2. Вскок в упор.
 3. Перемах правой ногой в сед «верхом».
 4. Перемах левой ногой в сед.
 5. Перехват рук, поворот на 180°.
 6. а) махом назад - соскок, руки в стороны,
б) соскок с поворотом на 180°.
- Б.
1. Вис на в/ж лицом к н/ж.
 2. Мах вперед в вис стоя согнувшись на н/ж.
 3. Толчком одной ноги, махом другой - подъем переворотом в упор на в/ж.
 4. а) спад вперед в и.п.
б) махом назад - соскок.
- В.
1. Самостоятельное составление и выполнение «комбинаций» по пройденному материалу на оценку.

III. Опорный прыжок («конь» в ширину, высота 115 см.).

1. С разбега – вскок в упор присев на коня.
2. Соскок прогнувшись.

IV. Бревно низкое (гимнастическая скамейка).

1. С косого разбега толчком одной, махом другой ноги - наскок на две ноги в полу присед, руки вперед.
2. Ходьба с различным положением рук и ног.
3. Выпрыгивание из приседа в продвижении.
4. а) упор сидя ноги врозь, продольно,
б) махом назад – упор, лежа на согнутых руках,
в) упор лежа – правая нога назад.
г) сгибая правую ногу – выпад.
д) упор присев.
5. Соскок в сторону в группировке с поворотом на 180°.
6. Составление и выполнение «комбинаций» из выученных упражнений.

Примечание

1. Осуществлять страховку и помощь при выполнении сложных элементов и упражнений.
2. И.П. – исходное положение.
3. Н/ж - нижняя жердь на брусках.
4. В/ж - верхняя жердь на брусках.

Список литературы

1. Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын
Физическая культура: 12 – е издание. Учебник для студентов СПО – М.: Академия, 2012.
2. И. Н. Марченко, В. К. Шлыков
Олимпиадные задания по физической культуре. Волгоград: Учитель, 2011.
3. П. А. Кисилев, С. Б. Киселева
Справочник учителя физической культуры. . Волгоград: Учитель, 2010 .
4. Ю.И. Евсеев Физическая культура. Ростов н/д: Феникс, 2011 г.
5. В. Л. Динер
Основы теории и методики физического воспитания. Учебное пособие:
Краснодар, 2004.