

Учебная дисциплина: Физическая культура

Тема урока: Гимнастика

Здравствуйте, уважаемые студенты!

Вам необходимо самостоятельно изучить теоретические сведения о строевых упражнениях. Внимательно ознакомиться с техникой выполнения теста на гибкость и выполнить его. Результат теста отправить преподавателю. В процессе выполнения попросите ваших родных сделать фото или селфи и отправить фото-отчет о выполнении.

в личные сообщения через социальные сети «ВКонтакте»

<https://vk.com/id52981484> или по электронной почте

borodina.natasha1977@gmail.com

Если такой возможности нет, выполненное задание предоставить в распечатанном или рукописном виде в период учебной практики (очная форма обучения).

Теоретические сведения

Строевые упражнения – совместные или одиночные действия занимающихся в строю. Строевые упражнения – это несложные двигательные действия служебного характера, используемые, с одной стороны, как приемы целесообразной организации занятий физическими упражнениями (особенно при коллективных формах занятий), с другой – как своеобразные двигательные действия, формирующие и развивающие организм человека, воспитывающие умения и навыки организованного поведения.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа. Формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние занимающихся, могут служить средством снижения физической нагрузки. А в сочетании с другими упражнениями способствуют развитию двигательных и психических способностей.

Эффективная организация занятий по физической культуре немыслима, без использования строевых упражнений. Их применение позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке. Благодаря возможности управления большими массами занимающихся и многообразию различных форм перемещения, строевые упражнения - одна из основных частей массовых гимнастических выступлений.

Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:

- строевые приёмы;

- построения и перестроения;
- передвижения;
- размыкания и смыкания.

Для использования строевых упражнений при проведении занятий по физической культуре, необходимо знать основные понятия о строе.

Строй - установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг - правая или левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняется.

Тыльная сторона строя - сторона противоположная фронту.

Фронт - сторона строя в которую занимающиеся обращены лицом.

Интервал - расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция - расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперед руки.

Ширина строя - расстояние между флангами.

Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего учащегося) до последней шеренги (позади стоящего учащегося).

Направляющий - учащийся идущий в колонне первым.

Замыкающий - учащийся, идущий в колонне последним.

Шеренга - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна - строй, в котором занимающиеся, расположены, а затылок друг другу.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся, расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом указанным преподавателем.

Ряд - два учащихся стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, последний ряд всегда должен быть полным.

Строевые приемы

К строевым приемам относятся команды: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". Расчет, куда входят команды: "По порядку - Рассчитайся!" и др. Повороты на месте. В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

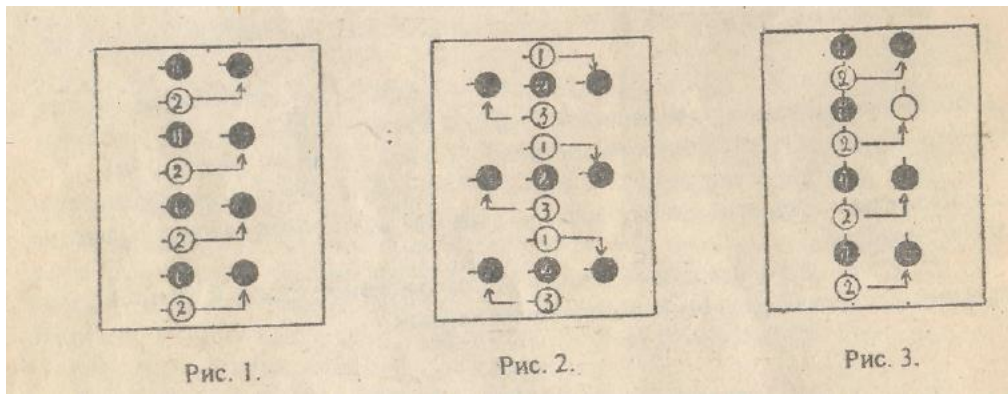
Построения и перестроения

Построения - действия занимающихся после команды преподавателя и принятия того или иного строя.

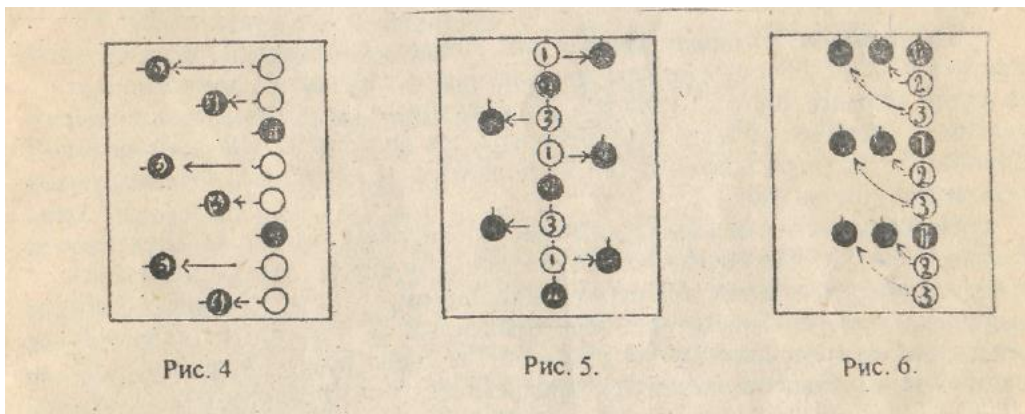
Перестроения - переход из одного строя в другой.

Виды перестроений:

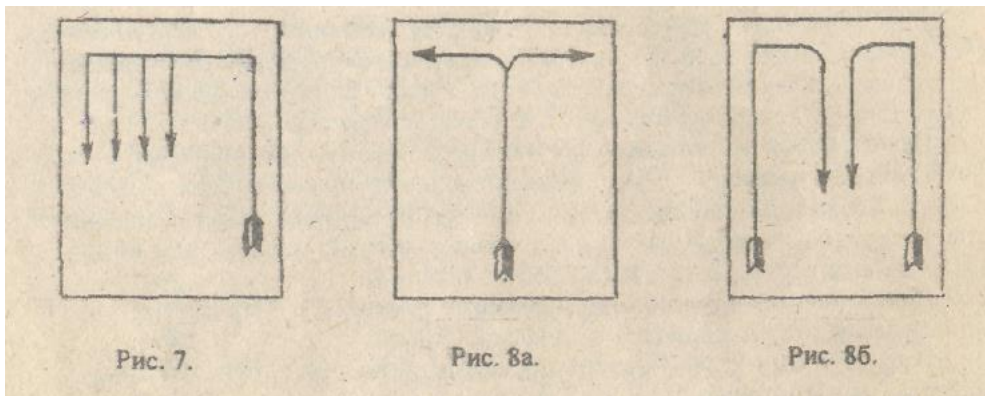
- Перестроения из одной шеренги в две.
- Перестроение из одной шеренги и три.
- Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).



- Перестроение из шеренги уступом
- Перестроение из одной колонны в три уступом.
- Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.



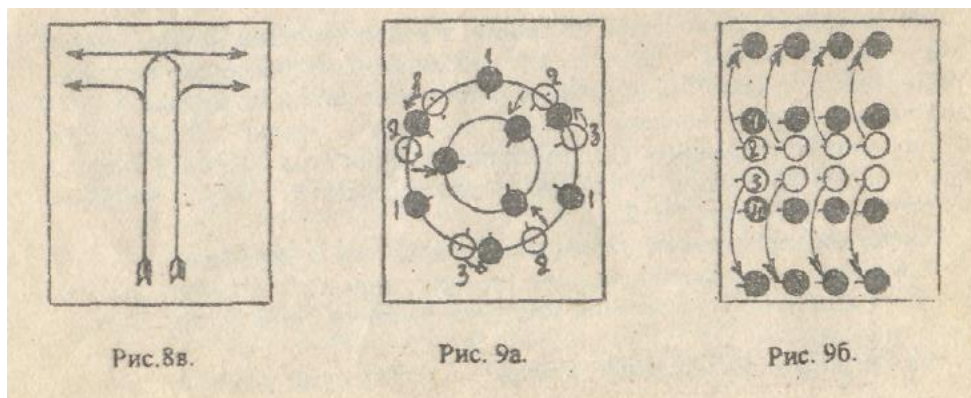
- Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением.



Сведение - соединение колонн низшего порядка в колонну высшего порядка.

Разведение - деление колонны высшего порядка на колонны низшего порядка.

- Перестроение из колонны в круг
- Перестроение из одного круга в два.
- Перестроение из одного круга в три.



Размыкания и смыкания

Размыкания - действия занимающихся связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание - приём уплотнения разомкнутого строя.

1. Размыкание по уставу ВС.
2. Размыкание приставными шагами производится по фронту.
3. Размыкания по распоряжению.
4. Размыкания по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.
5. Размыкание дугами

Фигурные передвижения

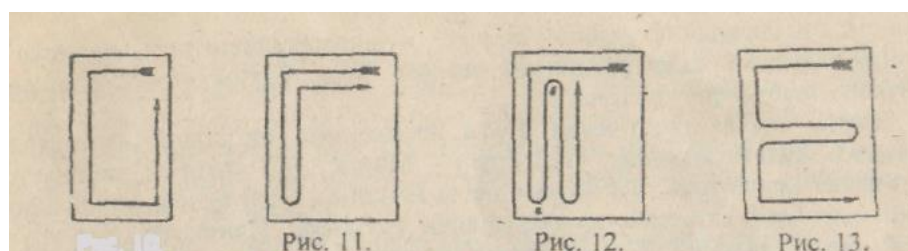
(передвижения по различным направлениям).

Обход - движение вдоль границ зала (площадки). Команда: "Налево ('направо) в обход шагом - Марш!" (рис. 10).

Противоход - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: "Противоходом направо (налево) - Марш!". Интервал между встречными колоннами один шаг (рис. 11).

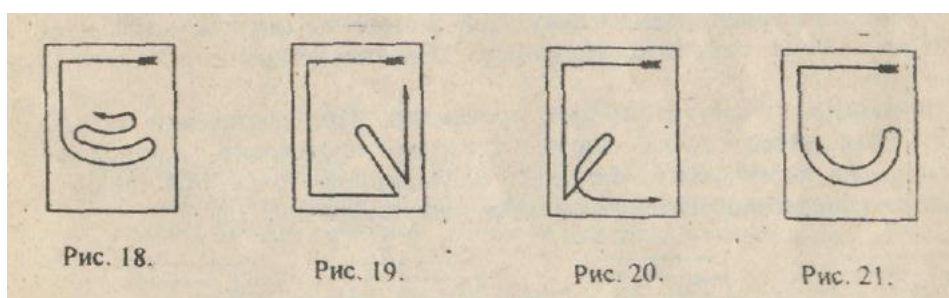
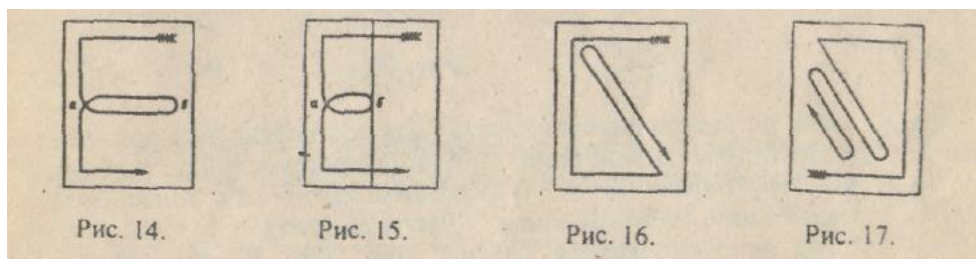
Змейка - несколько противоходов подряд. Величина змейки определяется по первому" противоходу. Команды: 1. "Противоходом налево (направо) Марш!"- 2. Змейкой - Марш!" (рис. 12).

Петля открытая. Команда: "Открытой петлёй - Марш!" (рис, 13).



Петля закрытая. Команда: "Закрытой петлёй - Марш!" (рис. 14). Для построения петли определённого размера необходимо эти размеры указать. Например, "Через центр (до средней линии и др. точки) открытой (закрытой) петлёй - Марш!" (рис. 15).

Противоходы, петли и змейки могут выполняться по прямым, закругленным и косым направлениям (рис. 16 - 21).

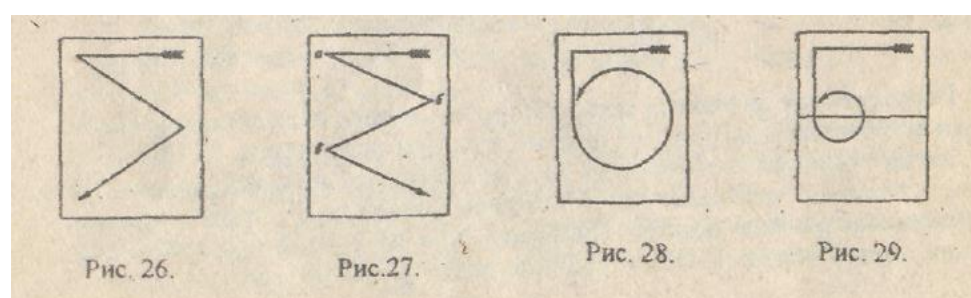
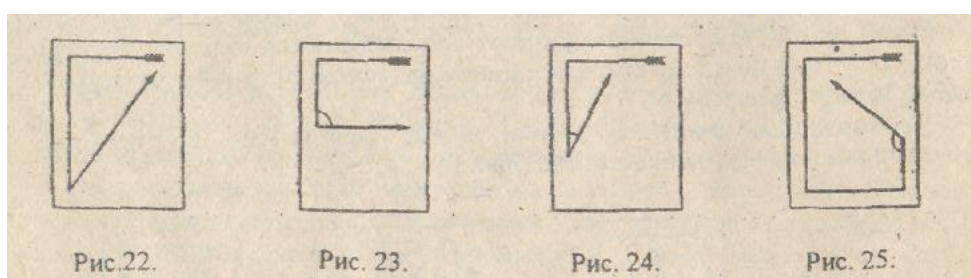


Диагональ - линия, соединяющая два наискось расположенных угла. Команда: "По диагонали - Марш!" (рис. 22).

Передвижения по точкам зала. Применяя данное передвижение можно строить различные углы (острые, прямые, тупые) и зигзаги (рис. 23 - 26).

Зигзаг - фигура состоять из двух или более соединённых углов. (рис. 27).

Круг. В этом случае направляющий строит круг, проходя через центр (рис. 29).



Дуга - фигура равная половине круга. Для построения дуги подаётся команда: "Дугой - Марш!". После команды занимающиеся начинают строить дугу (рис. 30). При подаче команд с указанием какой либо точки, дуга строится соответственно этому указанию: "Дугой до центра - Марш!" (рис, 33 а) или "Дугой направо (налево) - Марш!" (рис. 31б). Во всех случаях направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, а остальные участники выравниваются по дуге.

Противодуги - фигура, состоящая из двух соединённых дуг, построенных в разных направлениях. При построении фигуры указывается точка соединения двух дуг. Например, "Противодугами через центр - Марш!" (рис.32).

Восьмёрка - состоит из двух противодуг. При построении фигуры также указывается точка через, которую происходит построение. "Восьмеркой, через центр - Марш!". В указанной точке производится скрещение (занимающиеся проходят через точку по очереди) рис. 33.

Спираль - построение начинается, как правило, из круга и может быть открытой и закрытой. По команде: "Закрытой спиралью - Март!", направляющий закручивает спираль (постепенно уменьшая радиусы), сохраняя интервал в один шаг. Построив спираль, обозначает шаг на месте, остальные сохраняют дистанцию в один шаг (рис, 34). Выход из спирали осуществляется поворотом кругом.

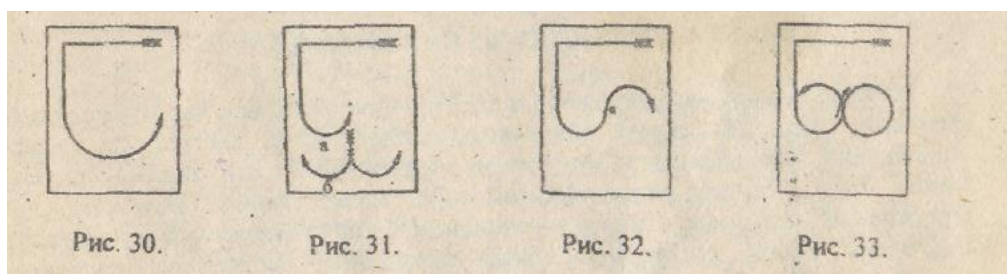
По команде: "Открытой спиралью - Марш!", выполняется то же, что и в первом случае, но интервал между кольцами спирали - два шага. Выход из открытой спирали осуществляется противходом (рис. 35).

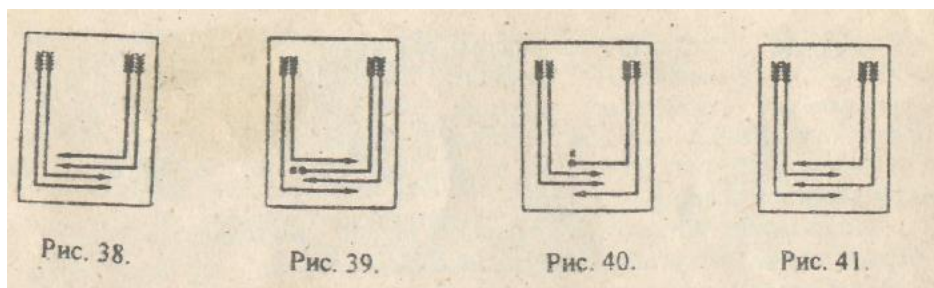
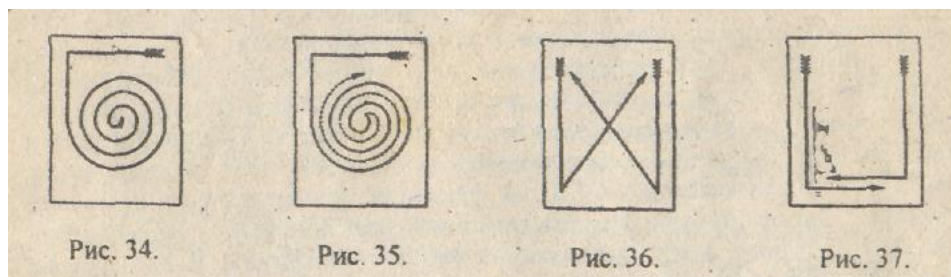
Скрещение - прохождение встречных колонн через одну точку.

Прохождение производится последовательно, по очереди (рис. 36).

Проходы. 1. Команда; "Проход - Справа!". Встречные колонны по одному проходят, одна мимо другой на расстоянии одного шага придерживаясь правой руки (рис. 37) или левой руки, при команде: "Проход - Слева!".

2. Встречные колонны "по два" могут проходить справа (рис, 38) или слева (как в колонны по одному), а также внутри или снаружи - по команде Проход - Внутри!" (рис. 39), снаружи по команде: "Проход - Снаружи!" (рис. 40), и колоннами по одному - по команде: "Колоннами по одному проход, проход - Справа (слева рис. 41).





Задания для самостоятельного выполнения:

1. Изучить теоретические сведения.
2. Выполнить тест на гибкость (Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами)

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)

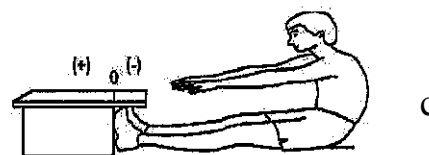
Прежде чем ознакомиться с техникой наклона вперед из положения сидя, необходимо для начала узнать, какую пользу дает это упражнение. Во время выполнения наклонов активизируется кровообращение в мышцах, они приобретают упругость и становятся подтянутыми. Кроме того, тело становится более пластичным и гибким, что, в свою очередь, улучшает походку и осанку.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование).

По готовности обучающийся подает команду на выполнение испытания. При выполнении испытания (теста) обучающийся выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком "–", после – со знаком "+" (см. рисунок).

Рисунок 1 – наклон вперед из положения сидя прямыми ногами



Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;

