КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  Цикловой методической комиссией  общепрофессиональных дисциплин  Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»  Заместитель директора по  учебно-воспитательной и  спортивной работе  Е.А. Стрига\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. |

**Методические рекомендации к выполнению**

**внеаудиторной контрольной работы**

**по учебной дисциплине «ПМ.02 Гимнастика»**

**Специальность 49.02.01 Физическая культура**

**отделение заочного обучения**

**2 курс**

Красноярск – 2014

**Домашняя контрольная работа по учебной дисциплине «ПМ.02 Гимнастика» для студентов 2 курса отделения заочного обучения**

**Контрольная работа №2**

**Тема: составить конспект урока.**

Варианты: (по выбору студента)

1. Для учащихся младшего школьного возраста.
2. Для учащихся среднего школьного возраста.
3. Для учащихся старшего школьного возраста.

**План работы:**

1. Что такое урок?
2. Характеристика занимающихся.
3. Задачи, средства и назначения каждой части урока.
4. Методические особенности каждой части урока.
5. Подготовка учителя к уроку.
6. Конспект урока.

**Форма конспекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно – методические указания |
|  |  |  |  |

**Методический указания к теме «Урок гимнастики»**

**УРОК ГИМНАСТИКИ**

Приступая к изучению этой темы, учащиеся должны уяснить, что в практике применяются различные формы занятий гимнастикой, в том числе и самостоятельные.

Основной формой организации учебной работы является урок, потому что в этом случае предусматривается посто­янный состав занимающихся, регулярность занятий, четкая организация и методика проведения. Урок имеет большое воспитательное и образовательное значение. Надо помнить, что преимущества имеет урочная форма, где ведущая роль принадлежит педагогу.

Содержание и задачи урока могут быть различными. Это зависит от пола и возраста занимающихся, от их физиче­ской и технической подготовленности, цели занятий.

Один из разделов темы — задачи урока. Общими задача­ми для всех уроков являются обучение гимнастическим уп­ражнениям, укрепление здоровья занимающихся и развитие их физических способностей. Для каждого урока ставятся также частные задачи. Они должны быть конкретными и ясными. Учащимся необходимо научиться правильно опре­делять задачи с учетом контингента занимающихся, цели занятий и условий проведения урока.

Решая задачи обучения двигательным навыкам, важно создавать условия, обеспечивающие занимающимся возмож­ность быстрее, лучше и с пользой для здоровья овладеть теми или иными упражнениями.

Это зависит от структуры урока. Под структурой понима­ют определенную последовательность решения педагогиче­ских задач и порядок чередования упражнений. Нужно об­ратить внимание на основные предпосылки, которые опре­деляют наиболее целесообразную последовательность .

Далее необходимо изучить общие методические положе­ния проведения урока: определение целей обучения, выбор средств, дозировка упражнений, плотность урока, включая вопрос о моторной плотности, требовательность к занимаю­щимся и интерес занимающихся к занятиям.

Знакомясь со структурой урока, учащемуся надо разо­браться в назначении, задачах и особенностях проведения как отдельных частей, так и урока в целом.

Задачи, содержание, средства и методика проведения каждой части урока изложены в соответствующих литера­турных источниках.

Особое внимание нужно обратить: на методику проведе­ния отдельных групп гимнастических упражнений (особен­но общеразвивающих) раздельным, поточным, проходным способами в подготовительной части урока; на средства ре­шения различных задач в основной части урока, требования к чередованию упражнений, на общие методические поло­жения.

Нужно хорошо знать назначение, средства и методику проведения заключительной части, завершающей все заня­тие.

Учащиеся должны уяснить, что разумное чередование организационных и методических приемов позволяет бо­лее успешно решать задачи обучения, оздоровления и физи­ческого совершенствования занимающихся. Поэтому важно научиться правильно и конкретно ставить задачи, тщатель­но готовиться к уроку (подбирать упражнения, организаци­онные и методические приемы, предвидеть результаты за­нятий).

Готовясь к уроку, необходимо стремиться к тому, чтобы между предыдущими и последующими упражнениями су­ществовала логическая связь. При этом важно, чтобы более легкие упражнения способствовали овладению более слож­ными. Для подготовки к зачету по учебной практике (про­ведение подготовительной, основной или заключительной части урока гимнастики) учащимся рекомендуется наблю­дать как проводит занятия опытный преподаватель (тре­нер), познакомиться с конспектом занятия, побеседовать с проводящим урок, уяснить задачи и сопоставить с тем, как они практически решались в процессе занятия. Для при­обретения опыта в проведении отдельных частей и урока в целом необходимо участвовать в учебной работе по месту жительства в качестве помощника преподавателя в школе, техникуме, вузе, выполняя его задания на уроках, во вне­классных занятиях и др.

В процессе подготовки к уроку следует составить кон­спект, самому разучить все упражнения, а потом, пользуясь зеркальным методом, разучить их с несколькими занима­ющимися, с отделением или классом (группой) под руковод­ством учителя физкультуры (тренера). По окончании заня­тия необходимо выслушать замечания и при подготовке к следующему занятию исправить ошибки.

.

Специализирующиеся, кроме того, должны знать особен­ности структуры тренировочного занятия и изучить методи­ку его проведения с гимнастками или гимнастами различной спортивной квалификации, в ДЮСШ (с различными возра­стными группами) и в секциях гимнастики коллективов фи­зической культуры, ДСО и др.

Контрольные вопросы

1.Какие формы проведения занятий применяются в гимнастике?

2.Почему урок является основной формой занятий?

3.Каково воспитательное и образовательное значение урочной

формы занятий?

4.Расскажите о типовой структуре (схеме) урока гимнастики.

5.Расскажите о назначении, средствах и методике проведения подготовительной части урока.

6. Расскажите о назначении, средствах и методике проведения основной части урока.

7.Расскажите о назначении и основных средствах заключитель­ной части урока.

8.Какими приемами регулируется физическая нагрузка?

9. В чем сущность раздельного способа проведения подготови­тельной части урока?

10.Укажите особенности поточного способа проведения подгото­вительной части урока.

11.Какова роль учителя (тренера) в организации и проведении урока гимнастики?

12.Как составляется конспект урока гимнастики?

13.Укажите отличительные особенности содержания и методи­ки проведения тренировочного занятия.

14.Как обеспечить интерес занимающихся к отдельным упраж­нениям