

# Технологии физической культуры и спорта:

## СРЕДСТВА

Слонимская Л. И., преподаватель кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Педагогического института ИГУ

- строевые упражнения,
- общеразвивающие упражнения,
- прикладные упражнения,
- упражнения на гимнастических снарядах,
- прыжки,
- хореографические,
- акробатические,
- упражнения художественной гимнастики,
- здоровьесформирующие,
- рекреационные,
- специальные технические упражнения по видам спорта
- (физкультурно-спортивной деятельности - ФСД )
- общей физической подготовки (ОФП).

**Классификация основных групп физических  
упражнений в образовательных учреждениях**

- построения: в колонну, в шеренгу;
- повороты: на лево, на право, кругом;
- перестроения: в две, три, четыре шеренги (и.т.д.);
- размыкания: от середины, вправо, влево;
- фигурная маршировка: противоходом, змейкой, петлей, восьмеркой: через середину, от углов (правого нижнего, правого верхнего, левого нижнего, левого верхнего) спортивного зала;
- передвижения в строю: в колонну по одному, по два, по три и т.д. по пространству сп. зала в т.ч. для перехода от снаряда к снаряду.

## Строевые упражнения

Выполняются в подготовительной: I части урока ФК

## ВИДЫ ОРУ:

- ОРУ в движении – по периметру сп. зала.
- ОРУ стоя на месте – фронтально.
- ОРУ в аэробном разнонаправленном передвижении (вперед, спиной вперед, вправо, влево, в диагональ, по треугольнику, по квадрату).
- ОРУ с предметами: палкой, скакалкой, обручем, мячом, гантелями.
- ОРУ на снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- ОРУ методом круговой тренировки, в т.ч. с преодолением препятствий.

**общеразвивающие упражнения**

## Упражнения для подготовки к жизнедеятельности и профессиональной деятельности

- Упражнения на гимнастической стенке в лазании, перелазании, висах, упорах.
- Упражнения на гимнастической скамейке как на снаряде, так и с предметом.
- Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, параллельных брусьях, опорном прыжке, гимнастическом бревне, прыжки на батуте.
- Преодоление полосы препятствий из нескольких снарядов, беговых, гимнастических упражнений.
- Физкульт-паузы. Профилактические упражнения препятствующие утомлению, направлены на работу мышц, отдыхающих в предыдущей деятельности, отдых, расслабление мышц работающих: дыхание, расслабление, стретч.

## Прикладные упражнения

# ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Упражнения на опорном прыжке имеет 7 фаз обучения:

1. Разбег;
2. Наскок на гимнастический мост;
3. Отталкивание от моста;
4. Фаза полета до опоры руками тела коня;
5. Отталкивание руками от тела коня;
6. Фаза полета после точка руками;
7. Приземление.

Все фазы имеют методику обучения с применением специальных подготовительных упражнений.

**Упражнения снарядной гимнастики (1 )**

## ПЕРЕКЛАДИНА

- Мужской снаряд – для выполнения маховых, сальтовых элементов на высокой амплитуде, через основные двигательные действия: вис, упор.
- Вис – положение тела ниже точки опоры.
- Упор – положение таза выше точки опоры.
- Дуга – тело из положения согнувшись на грифе перекладины выполняет мах ногами в разгибание прямым телом с последующим переходом в новое движение.
- Перелет – из вися на руках, сальтовый элемент в безопорном положении с последующим хватом за гриф руками.
- Соскок – может быть из упора, вися – махом назад (вперед), сальто в группировке, прогнувшись, пирует – в и.п. – стойка пятки вместе, носки врозь, руки вверх.

## Упражнения снарядной гимнастики (2)

**БРУСЬЯ** параллельные – мужской снаряд.

**БРУСЬЯ** разновысокие – женский снаряд.

**Упражнения:** размахивания, висы, упоры, отмахи, стойки на руках, повороты, обороты, дуги, перелеты, сальтовые элементы, соскоки.

**Упражнения на брусьях, перекладине развивают:** силовые, координационные способности, скоростную выносливость. Помогают ориентации тела в пространстве - координированию двигательных действий.

**Упражнения снарядной гимнастики (3)**

- БРЕВНО- упражнения в равновесии, развивают координацию двигательных действий.
- *Основная образовательная задача:*
- Обучить передвижению на высоте, на узкой поверхности.
- *Основные принципы:* постепенности (подъема на высоту, уменьшения площади опоры);
- От простого к сложному.
- Упражнения в передвижении на двух ногах, меняя положения рук: на носках, приставным шагом (лицом вперед, спиной, боком), сгибая одну ногу, махом ногой, выпадами. Включают в упражнения: наскок, соскок, повороты, равновесия.

**ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО упражнения снарядной гимнастики (4)**

- Гимнастические упражнения под музыкальное сопровождение.
- Развивают все физические качества + координационную способность: согласованности движений с музыкальным ритмом.
- Рекомендовано всем обучающимся: здоровым, с патологиями развития, инвалидам; всех возрастных групп от рождения до...

**Ритмическая гимнастика**

- Индийская система оздоровления Йогов.
- Китайские системы дыхания: Ци-гун. Кун-фу.
- Системы дыхания восточных единоборств.
- Ритмическая гимнастика.
- Оздоровительный фитнес.
- Лечебная гимнастика, включающая методики оздоровления.
- Утренняя гимнастика.
- Прогулки с дозированной ходьбой.
- Гимнастика в воде.
- Рекреационные формы гимнастики восстановления утраченных функций.

**Оздоровительные, рекреационные средства гимнастики**

- Гимнастика. / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Академия, 2008. – 448 с.
- Менхим, Ю.В., Менхим, А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. Ростов н/Дону: Феникс, 2009. -384 с.
- Милюкова, И.В., Евдокимова, Т.А. лечебная и профиластическая гимнастика. Профилактическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2004. – 496 с.
- Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М.: Владос, 2000.
- Слонимская, Л. И. Оздоровительная физическая культура: средства восстановления работоспособности, здоровья и психоэмоционального равновесия.- Хабаровск: ХГАЭП, 2009
- Слонимская ,Л.И. Физическое воспитание: Часть I. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Конспекты лекций: Учеб. пособие. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2006. – 126 с.
- Слонимская, Л.И. , Приходько Н.К. Гимнастика, оздоровительные виды гимнастики. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2008. – 158 с
- Слонимская, Л.И. ,Богатова И.И. Классификация гимнастических упражнений. Часть I: строевые, общеразвивающие упражнения.– Иркутск: Изд-во Аспринт. Иркут. гос. ун-та, 2016. – 136 с

**ЛИТЕРАТУРА:**