

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
- разрабатывает задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;
- проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

В соответствии с требованиями самостоятельной работы студентов (таблица 1) , представленными в программе по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» представляем конкретную информацию в помощь студентам 2 курса (ФОТРД).

Таблица 1. Требования к самостоятельной работе студентов

4.6.2 Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	8	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
4.1.1 Правила судейства соревнований	8	Реферативное задание по теме.	Устный ответ на текущем контроле
8.2.1 Упражнения в равновесии	2	Изучение литературы по предложенной теме.	Письменный опрос на текущем контроле.

Например, для описания упражнений аэробной связки мы используем конкретную форму записи, предусматривающую подробное описание каждого движения в соответствии с принятыми правилами гимнастической терминологии.

Для того чтобы избежать разных толкований в названии и содержании движений, мы представили блок одного из рейтинговых заданий по ритмической гимнастике для студентов 1 курса дисциплины «Гимнастика и методика преподавания».

Блок №1 (восьмерка)

Упражнение –«Шаг»

И.п. – о.с.;

- 1 – шаг правой, руки вперед;
- 2 – шаг левой, руки вверх;
- 3 – шаг правой, руки в стороны;
- 4 – шаг левой в о.с., руки вниз;
- 5-8 – 1-4.

II упражнение –«Открытый шаг»

И.п. – о.с.;

- 1 – шагом вправо полуприсяд ноги врозь;
- 2 – левую в сторону на носок, левую руку вправо в сторону;
- 3 – полуприсяд ноги врозь, руки вниз;
- 4 – правую в сторону на носок, правую руку влево в сторону;

- 5 – полуприсяд руки вниз;
- 6 – левую в сторону на носок, левую руку вверх вправо в сторону;
- 7 – 3;
- 8 – приставляя левую, полуприсяд, руки перед собой.

III упражнение – «Приставной шаг»

- И.п. – полуприсяд, руки перед собой;
- 1 – шаг правой в право, рывок руками назад;
 - 2 – приставить левую, руки перед собой;
 - 3 – шаг левой влево, руки в стороны;
 - 4 – приставить правую, руки перед собой;
 - 5 – 1;
 - 6 – 2;
 - 7 – 3;
 - 8 – полуприсяд.

IV упражнение – «Двойной приставной шаг»

- И.п. – полуприсяд;
- 1 – шагом правой вправо полуприсяд ноги врозь, руки вправо;
 - 2 – приставляя левую, полуприсяд, руки вниз;
 - 3 – шагом правой вправо полуприсяд ноги врозь, руки влево;
 - 4 – 2;
 - 5 – шагом левой влево полуприсяд ноги врозь, дугой вперед левую руку вверх;
 - 6 – приставляя правую, полуприсяд, дугой назад левую руку вниз;
 - 7 – шагом левой влево полуприсяд ноги врозь, дугой назад правую руку вверх;
 - 8 – приставляя правую в полуприсяд, дугой вперед правую руку вниз.

Термины быстрее усваиваются и легче запоминаются, если занимающиеся знакомятся с ними при выполнении самих упражнений. Но перед тем как их выполнять преподавателям необходимо ознакомить студентов с содержанием комбинации в соответствии с общепринятой терминологией.

Например, комбинация упражнений в равновесии имеет следующее содержание:

И.п.-упор стоя продольно с право стороны бревна.

1. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны- 2,5 балла.

2. *Опираясь руками впереди, упор лежа - 0,5 балла.*
3. *Толчком ног упор присев -2,0 балла.*
4. *Встать на носки, руки в стороны -0,5 балла.*
5. *Шагом правой равновесие на ней -2,5 балла.*
6. *Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед -в сторону -2,0 балла.*

Тема самостоятельной работы № 4.1.1, представленная в таблице 1, «Проведение соревнований», связана с выставлением оценки. На примере комбинации на гимнастической скамейки можно пояснить студентам, что упражнения оценивается по десятибалльной системе с точностью до 0,05 балла. Ошибки классифицируются как «мелкие» - снижение на 0,05 - 0,1 балла, «средние» - 0,2 - 0,3 балла, «грубые» - 0,4 - 0,5 балла. Окончательная оценка определяется арбитром по виду многоборья и вносится в протокол.

На основании протоколов по каждому виду соревнований составляется сводный протокол, в котором отражены все результаты выступления каждого участника команды по всей программе. После этого составляется отчет, который является не только итоговым документом о соревновании, но и официальным источником, позволяющим анализировать полученные результаты.

Таким образом, правильно организованная самостоятельная работа вызывает интерес студентов, способствует повышению качества обучения, стимулирует их вопрошающую активность.

Материал для студентов подготовили:

старший преподаватель

кафедры спортивно педагогических дисциплин

Малышева Н.Л.

старший преподаватель

кафедры спортивно педагогических дисциплин

Юдина В.В.

доцент

кафедры спортивно педагогических дисциплин

Огородников С.С.