

**Министерство культуры Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Российская академия музыки имени Гнесиных»**

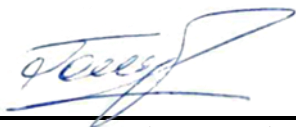
**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт
Основная профессиональная образовательная программа
«Дирижирование академическим хором»**

**Направление подготовки
53.03.05 Дирижирование**

**Профиль
Дирижирование академическим хором
Уровень образования –
Бакалавриат**

Проректор по учебной
работе
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ



(подпись)

С.С. Голубенко

(расшифровка подписи)

Нач. учебно-методичес-
кого управления
«30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО



(подпись)

Н.Ю. Степанова

(расшифровка подписи)

Декан факультета
«30» августа 2021 г.



(подпись)

М.М. Апексимова

(расшифровка подписи)

Заведующий кафедрой
«30» августа 2021 г.



(подпись)

Л.С. Зорилова

(расшифровка подписи)

г. Москва 2021

Авторы:

Гусева И.Г., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин РАМ
им. Гнесиных

I. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

II. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> <ul style="list-style-type: none">– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику

	<p>профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
--	--

III. Объем дисциплины, виды учебной деятельности и отчетности

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы и включает в себя контактную и самостоятельную работу, а также текущую и промежуточную аттестации. Дисциплина изучается в течение всего обучения.

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля (по семестрам)	
			зачет	экзамен
Общая трудоемкость	2	72	1	—
Контактная работа (очная форма обучения)		68		
Контактная работа (заочная форма обучения)		1		

IV. Содержание дисциплины.

Требования к текущей и промежуточной аттестации

4.1. Содержание разделов (тем) дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость, акад. Час
Контактная работа обучающихся с преподавателем в том числе:	72
учебные занятия в том числе:	72
семинары/практические занятия	72
Всего по дисциплине	72

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины (модуля)	Часов	Виды учебных занятий	Формы самостоятельной работы
1	2		4	5
	1 семестр			
1.	Легкая атлетика. Основы техники ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения без снарядов и со снарядами при занятиях различными видами легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	18	ПЗ	
2	Выполнение обязательных контрольных нормативов. Прыжок в длину с места. Бег 100 метров с высокого старта. Подтягивание. Отжимание. Бег 1000 м., 2000 м, 3000 м.	6	ПЗ	

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины (модуля)	Часов	Виды учебных занятий	Формы самостоятельной работы
3.	Методико-практические занятия. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье и его компоненты. Критерии здоровья. Основы здорового образа жизни студента. Биологические основы физической культуры. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Методика развития физических качеств на занятиях физической культурой.	12	ПЗ	
	2 семестр			
1.	Легкая атлетика. Основы техники ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения без снарядов и со снарядами при занятиях различными видами легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	18	ПЗ	
2.	Методико-практические занятия. Профилактика спортивных травм и повреждений на занятиях по физической культуре. Основы профессионально - прикладной физической подготовки. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Оптимальная двигательная активность. Основы рационального питания. Энергообеспечение мышечной деятельности.	12	ПЗ	
3.	Выполнение обязательных контрольных нормативов. Прыжок в длину с места. Бег 100 метров с высокого старта. Подтягивание. Отжимание. Бег 1000 м., 2000 м, 3000 м.	6	ПЗ	

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины (модуля)	Часов	Виды учебных занятий	Формы самостоятельной работы
	Итого	72		

4.2. Требования к текущей и промежуточной аттестации

Программой учебной дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля успеваемости, формы оценочных средств и критерии оценивания формируемых общекультурных компетенций:

Виды контроля	Формы оценочных средств	Критерии оценивания
Текущий контроль:		Оценка знаний и умений
1. Опрос по темам ПЗ	Вопросы опроса: краткие экспресс-вопросы по разделам.	Правильный ответ на 70% вопросов – промежуточный зачет
2. Реферат тематический (для студентов специальной медицинской группы)	Реферат	Полнота раскрытия задания и темы реферата. Студент должен показать свободное владение материалом по заявленной теме; ответить на вопросы преподавателя.
3. Обязательные нормативы	Бег 100м, бег 2000 (3000)м, прыжок в длину с места, подтягивания, отжимания, подн. туловища.	Выполнил нормативы – промежуточный зачет
Текущий контроль, зачет		Выполнение пунктов текущего контроля

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Студенты обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронно-библиотечной системе, содержащей издания учебной, учебно-методической литературы по изучаемой дисциплине.

а) Основная литература

1. Никишкин, В.А. Эффективность физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов вуза (из опыта работы кафедры физкультуры и спорта Национального исследовательского Московского государственного строительного университета) [Электронный ресурс] / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, Е.А. Лазарева. // Педагогика и психология образования. — Электрон. дан. — 2017. — № 4. — С. 69-75. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/306119>.
2. Фирсин, С.А. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. [Электронный ресурс]

/ С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева. — Электрон. дан. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — 2015. — № 1. — С. 5-8. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/295420>.

б) Дополнительная литература

1. Осипов, А.Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры [Электронный ресурс] // Концепт. — Электрон. дан. — 2015. — № 11. — С. 1-6. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297268>.
2. Стародубцева, О.Ю. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [Электронный ресурс] / О.Ю. Стародубцева, Н.В. Красильникова. // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — Электрон. дан. — 2015. — № 1(приложение). — С. 97-99. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронной информационно-образовательной среде и библиотечным фондам Академии, включающим современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в том числе электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека онлайн», www.biblioclub.ru, «ЭБС ЮРАЙТ», www.biblio-online.ru, ЭБС «Издательство Лань», www.e.lanbook.com. Во время самостоятельной работы обучающиеся обеспечены доступом к сети «Интернет» (через читальный зал библиотеки и бесплатную беспроводную сеть Wi-Fi, действующую на территории Академии).

Реализация дисциплины «Физическая культура» обеспечивается специализированными игровыми залами (42x16), оборудованными волейбольными сетками и баскетбольными корзинами, степ-платформами, тренажерами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1. Краткие методические рекомендации

Направленность данной дисциплины – практико-ориентированная.

Теоретический курс и методико-практические занятия представлены в форме презентаций и раздаточного материала.

Методико-практические занятия предусматривают приобретение студентами умений и навыков самостоятельной работы, а также инструкторских приемов взаимодействия с коллегами в процессе физического воспитания. Будущий выпускник высшего учебного заведения должен быть образованным и достаточно подготовленным в сфере физической культуры, быть первым проводником внедрения ее в жизнь руководимых им рабочих и служащих.

Реализация тематики методико-практических занятий осуществляется постоянно, как целостный урок или как часть практического занятия. Каждый преподаватель должен заранее планировать их изучение в своей рабочей программе.

Рекомендуется следующая дидактическая схема обучения:

1. Ознакомление (объяснение, изучение литературы и т.д.).
2. Показ методики.
3. Воспроизведение (под руководством преподавателя).
4. Выполнение самостоятельно.
5. Выполнение с группой студентов.
6. Обсуждение и анализ.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических умений происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях.

2. Организация самостоятельной работы

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при соблюдении основных принципов: сознательности и активности, систематичности (последовательность, регулярность нагрузки), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей) и адекватности (индивидуализация нагрузки).

Систематичность выполнения физических упражнений обеспечивает переход срочных приспособительных реакций в долговременную адаптацию к нагрузкам. Долговременная адаптация к определенному повторяющемуся воздействию нагрузки связана с постоянным увеличением нагрузки. Если же нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится малоэффективным; двигательная активность требует использования лишь части повышенных резервов организма и перестает быть развивающим стимулом.

Поэтому необходимость в постепенном увеличении физической нагрузки — важное условие организации оздоровительной направленности физической культуры. Нарушение принципа постепенности в процессе тренировки может не только не дать желаемого оздоровительного эффекта, но и привести к серьезным нарушениям здоровья. Лишь строго индивидуальный подход к постепенному повышению нагрузки обеспечит успех. Индивидуальная регламентация физических нагрузок предусматривает правильный выбор упражнений по их направленности, объему и мощности воздействия. Наметив определенную программу занятий, следуя принципу систематичности, неизбежно приходится отказываться от каких-то своих стереотипов поведения и привычек и здесь без волевого усилия не обойтись.

Особое внимание при составлении программы занятий оздоровительной физкультурой следует обратить на начальный этап, особенно новичкам. Люди с низкой физической работоспособностью должны начинать тренировку с ходьбы, затем переходить к чередованию ее с бегом трусцой.

Первые занятия ходьбой следует проводить в течение 30-40 мин в темпе 90-120 шагов в 1 мин. При хорошем самочувствии через пару недель можно увеличить продолжительность занятий до 1 часа и повысить темп ходьбы до 120-140 шагов в 1 мин. Частота занятий — 3-5 раз в неделю. Нельзя забывать, что эффективны лишь непрерывные продолжительные занятия. Так, утренняя ходьба к месту учебы в течение 15 мин и затем такой же длительности вечером домой не равноценны по эффекту 30-минутному непрерывному занятию ходьбой.

Способ дозирования нагрузки по ЧСС основан на учете внутреннего напряжения функций организма во время выполнения мышечной работы. Чем интенсивнее работа, тем больше функциональная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам. Оптимальный диапазон нагрузки находится в пределах ЧСС от 120 до 170 уд/мин. В этих же границах существует линейная зависимость между мощностью работы, потреблением кислорода, легочной вентиляцией и минутным объемом сердца.

Если интенсивность работы ниже уровня, рассматриваемого как порог интенсивности, то для достижения тренирующего эффекта необходима очень длительная работа.

Для экономии времени и достижения тренирующего эффекта наиболее рационально заниматься аэробными упражнениями 3-5 раз в неделю.

Рекреационная направленность физических упражнений предполагает использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда.

Особенность труда студентов заключается в том, что их учеба требует значительного нервно-эмоционального напряжения и минимальных мышечных затрат. Это приводит к понижению у них нервно-мышечного тонуса, слабости мышц брюшного пресса, спины и ног, а в рабочей позе с наклоном вперед — к ослаблению функций органов дыхания, кровообращения, пищеварения и другим негативным изменениям. «Активный отдых» стимулирует восстановление работоспособности при различных видах мышечной и умственной деятельности, но его эффективность зависит от условий труда и быта, характера утомления, степени тренированности к данному виду деятельности и многих других причин. При выборе вида физических упражнений для активного отдыха следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты характера. Так, если человек легко отвлекается от работы и быстро в нее включается, общителен с окружающими, эмоционален в спорах, то ему лучше всего остановить свой выбор на игровых видах спорта или заняться одним из видов единоборств; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, способен длительное время выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия бегом, лыжами, плаванием, велоспортом.

Средства, формы и методы физических упражнений рекреационной направленности многообразны, их использование зависит от условий среды, быта и индивидуальных особенностей личности. Так, например, включение в режим дня только утренней гимнастики, физкультурных пауз положительно влияет не только на укрепление здоровья студентов, но и улучшает их тренированность, общее физическое состояние. Е.А. Пирогова и Л.Я. Иващенко (1983) считают, что оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для лиц умственного труда в недельном цикле должно составлять 6-9 часов.

Рекреационное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при индивидуальной и массовой организации отдыха и досуга в выходные дни и в период каникул для восстановления и укрепления здоровья. Помимо вышеперечисленного к средствам реализации этого направления относятся туристические походы, экскурсии, спортивные и подвижные игры, ритмическая и атлетическая гимнастика, плавание в естественных водоемах, лыжные походы и спортивно-массовые мероприятия.

Восстановительная направленность физических упражнений предусматривает использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами или заболеваниями.

В качестве таких средств обычно рекомендуются дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание и лечебная гимнастика (отличающаяся замедленным темпом выполнения упражнений, плавностью движений), элементы аутотренинга, способствующие саморегуляции психического состояния и мышечного тонуса.

Лечебное действие физических упражнений основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме. Так, гимнастические упражнения оказывают воздействие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, связки, сухожилия, позволяя при этом восстановить, сохранить и развить ряд двигательных качеств (силу, гибкость, быстроту, координацию и т.п.).

Все физические упражнения делятся на общеразвивающие и специальные. *Общеразвивающие (общеукрепляющие)* упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. *Специальные* упражнения избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата. Таким образом, одни и те

же средства физической культуры могут быть как тренировочными (оздоровительными), так и специальными, с восстановительной, лечебной направленностью. Ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах используются как средства общеразвивающие, тренирующие организм человека, и как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью. В последнем случае очень важное значение имеет дозирование физической нагрузки (установление суммарной величины ее), соответствующей физическим возможностям и состоянию здоровья или диагнозу заболевания человека. Дозировка нагрузок, как уже говорилось, определяется в основном расстоянием, продолжительностью и темпом ходьбы, плавания и т.п. и также соотношением продолжительности нагрузки и отдыха.

В практике лечебной физической культуры (ЛФК) плавание используется как метод профилактики и лечения различных заболеваний.

Ходьба на лыжах, помимо совершенствования выносливости и улучшения деятельности всего мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует закаливанию организма, благодаря воздействию морозного воздуха, снимает нервные перегрузки, улучшает функции суставов, укрепляет связки. Таким образом, ходьба на лыжах может быть средством общеразвивающим и восстанавливающим различные функции организма студента. Кроме вышеуказанных средств физической культуры оздоровительной направленности с этой же целью широко используются комплексы упражнений на тренажерах, массаж, аутогенная тренировка и другие средства.

Максимальный оздоровительный эффект наблюдается лишь при использовании физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями студентов. В связи с этим оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма — неотъемлемое условие правильного дозирования физических нагрузок в тренировочном процессе.

Врачебный контроль, проводимый во время диспансеризации студентов, позволяет в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности разделить их на 3 медицинские группы.

Исходя из данных врачебного контроля и самооценки физической подготовленности, индивидуальные программы физического самовоспитания с рекреационной и оздоровительной направленностью предназначены для студентов подготовительной и специальной медицинской групп.

Особенностями дозирования физических нагрузок в программах оздоровительной и восстановительной тренировки являются: периодичность и длительность занятий, интенсивность нагрузок и характер используемых средств физической культуры, режим работы и отдыха.

Для достижения необходимого оздоровительного эффекта рекомендуются 3-разовые занятия в неделю. У лиц с низким и ниже среднего уровнем физического состояния при использовании нагрузок малой мощности (40-50% от максимального потребления кислорода) частота занятий может быть увеличена до 4-5 раз в неделю.

Каждому уровню нагрузок соответствуют эквивалентные физические упражнения, которые могут быть использованы в качестве предельно допустимых, оздоровительных или восстанавливающих воздействий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Основная форма тренировочных занятий для всех студентов индивидуальный или групповой учебно-тренировочный урок (занятие).

Помимо этого, используются дополнительные занятия — ежедневная утренняя тренировка, обычно с небольшой нагрузкой («зарядка»), занятия в виде кроссового бега,

ходьбы на лыжах, спортивных игр, плавания. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования.

Учебно-тренировочное занятие, в отличие от занятий общей физической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой, используется в работе с занимающимися избранным видом спорта: уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, баскетбола и т.д. В каждом отдельном случае они имеют специфическую методику проведения, изложенную в курсах теории и методики отдельных видов спорта. Такие занятия требуют совместного творчества тренера и спортсмена, особого внимания к дозировке нагрузок, профилактике травматизма.

Основные правила проведения учебно-тренировочных занятий включают постепенное увеличение тренировочной нагрузки, выполнение основной работы и в заключение — снижение нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет постепенный подъем, затем остается некоторое время на высшем уровне и потом довольно круто снижается. Такая кривая обязательна для любого учебно-тренировочного занятия, в какой бы форме оно не проводилось.

Общая структура занятий физическими упражнениями в основном определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В начале занятий уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

Учитывая эти закономерности, принято выделять вводную, подготовительную, основную и заключительную части занятия. Это дает возможность, во-первых, обеспечить в каждом конкретном случае оптимальные условия для вработываемости, основной работы и ее завершения, во-вторых, позволяет управлять работоспособностью, учиться возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне за счет умения быстро вработываться и рационально заканчивать работу.

Необходимость овладения этим умением при проведении учебно-тренировочных и других занятий обязательна.

Распределение времени по частям учебно-тренировочного занятия. Продолжительность урока (занятия) обычно составляет 90 мин. Как правило, распределение этого времени в групповом занятии, состоящем из трех частей, следующее:

- разминка — 15-20 мин;
- основная часть — 65-70 мин;
- заключительная часть — 5-7 мин.

При проведении занятий следует выполнять ряд общих требований:

1. Обучение и воспитание занимающихся должны осуществляться на всем протяжении занятий.

2. Следует избегать методических шаблонов. Необходимость в разнообразии содержания и методики уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме и психике занимающихся, изменчивостью внешних условий.

3. Надо постепенно вовлекать занимающихся в учебную деятельность с учетом индивидуальных особенностей.

4. Воздействие урока должно быть всесторонним — оздоровительным, образовательным и воспитательным.

5. Перед уроком следует ставить конкретные задачи, которые можно решить именно на данном занятии, т.к. достигнуть общую цель учебно-тренировочного процесса можно лишь при условии успешного завершения каждого урока и при последовательном наслаивании совершенно определенных результатов каждого занятия.

Методика построения урока. Основное место в первой части урока занимает функциональная подготовка к предстоящей основной деятельности. Это достигается легко дозируемыми, не требующими длительного времени на подготовку упражнениями. К ним

относятся ходьба, подскоки, общеразвивающие упражнения, простейшие танцевальные шаги, игры и другие движения, хорошо знакомые занимающимся из предыдущих занятий. При выполнении комплексов общеразвивающих упражнений, руководствуясь принципом постепенности, обычно придерживаются такой последовательности упражнений: потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, приседания, упражнения для туловища, прыжки, упражнения на расслабление.

Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале **основной** части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

В учебно-тренировочном уроке момент наивысшей работоспособности используют для развития необходимых физических качеств. Для повышения эмоционального состояния занимающихся и интенсификации проявления физических качеств на уроках следует использовать соревновательный и игровой методы.

Завершение урока связано со снижением работоспособности. Типичными для **заключительной** части урока считают следующие педагогические задачи: обучить выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений (упражнений); анализировать проделанную работу; переключать внимание на отдых, учебную работу. Для решения этих задач подбираются легко дозируемые упражнения (ходьба, бег трусцой, элементарные движения и др.) Порядок решения этих задач должен одновременно обеспечивать снижение нагрузки.