

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/318209>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

Основные понятия о строе 4

Виды построения и перестроения 6

Способы ходьбы 9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 11

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 12

ВВЕДЕНИЕ

Строевые приемы — двигательные действия учащихся, которые выполняются одновременно всей группой учащихся.

Посредством строевых упражнений решаются задачи относительно формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания организованности и дисциплины, выработки чувства ритма и темпа, формирования правильной осанки. Применении строевых упражнений на уроках физической культуре также позволяет целесообразно и быстро размещать учащихся в зале или на спортивной площадке.

Строевые упражнения преподавателем физической культуры используются в различных частях занятия. В подготовительной части занятия они применяются для организованного начала занятий, размещения учащихся для осуществления общеразвивающих упражнений. В основной части занятия строевые упражнения могут использоваться для организованного перехода между упражнениями. В конце занятия (или в его заключительной части) данные упражнения представляются хорошим средством для того, чтобы снизить физическую нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной деятельности и организованно закончить занятие по физкультуре.

Строевые упражнения в целом выступают средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они также хорошо развивают глазомер. Эффективно формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональный настрой и состояние занимающихся, могут служить хорошим средством снижения физической нагрузки. А в сочетании с остальными упражнениями способствуют развитию психических и двигательных способностей.

Цель работы: изучение строевых приемов

Задачи работы:

1. Рассмотреть основные понятия о строе;
2. Описать виды построения и перестроения;
3. Изучить способы ходьбы

Основные понятия о строе

Строй – это установленное размещение учащихся с целью осуществления совместных действий.

Фланг – левая и правая оконечности строя. При выполнении поворотов строя не меняется названия флангов.

Фронт – является стороной строя, в которую обращены лицом учащиеся.

Интервал представляет собой расстояние между учащимися по фронту. Для сомкнутого строя он равняется ширине ладони между локтями рядом стоящих учащихся.

Дистанция – это расстояние между учащимися в глубину, которые стоят в колонне. Нормой для сомкнутого строя принято считать расстояние равное вытянутой руки вперед.

Направляющий – учащийся, который идет первым в колонне.

Замыкающий – учащийся, который в колонне двигается последним.

Шеренга – это строй, в котором учащиеся размещаются один возле другого на одной линии и при этом обращены в одну сторону лицом.

Колонна – это строй, в котором учащиеся располагаются в затылок друг другу [1].

Строевые упражнения принято подразделять на следующие основные группы: строевые приёмы,

построения и перестроения, передвижения

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анцыперов В.В. Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: Методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 228 с.
2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. - 512 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 312 с.
4. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой. Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2019. - 542 с.
5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 220 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 256 с.
7. Морщинина, Д.В. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Д.В. Морщинина. - М.: КноРус, 2016. - 160 с.
8. Проведение подготовительной части урока физической культуры в школе: Учебное пособие / Анцыперов В.В., Симонов В.П. – Волгоград: ВГАФК, 2014. – 266 с.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2018. - 320 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/318209>