**Программа самообразования**

тренера-преподавателя по легкой атлетике

Канатова Армана Гайнулловича

 **Ведение:**

 Проблема здорового образа жизни и здоровья человека актуальна всегда, на каждом историческом этапе она представляется в новом свете, требует новых подходов и решений. Кроме того, данная проблема имеет социальный, философский, медицинский и педагогический аспекты.

Сущность педагогического обеспечения здоровья подрастающего поколения состоит в формировании у человека с раннего возраста индивидуального стиля здорового образа жизни, являющегося основой культуры здоровья личности. Наиболее эффективно формирование здорового образа жизни происходит на основе постоянного занятия спортом. Специфика педагогической деятельности такова, что для эффективной деятельности тренер-преподаватель должен владеть знанием собственного предмета, методиками его преподавания, психологией и педагогикой, иметь общий высокий уровень культуры, знать приемы риторики, основы мониторинга, обладать большой эрудицией. Этот перечень далеко не полон. Но без этих навыков учитель не может эффективно учить и воспитывать.

Качество обучения и воспитания юных спортсменов напрямую зависит от уровня подготовки тренера. Неоспоримо, что этот уровень должен постоянно расти, и в этом случае эффективность различных курсов повышения квалификации, семинаров и конференций невелика без процесса самообразования.

Самообразование есть необходимое условие профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Для того, чтобы учить других, необходимо знать больше, чем все остальные. Поэтому я обязан знать не только свой предмет, и владеть методикой его преподавания, но и иметь знания в близлежащих научных областях, различных сферах общественной жизни, ориентироваться в современной политике, экономике, т.е. быть эрудированным во многих вопросах образования. Тема, над которой я работаю: **«Совершенствование методики развития скоростно-силовых качеств хоккеистов»**

 **Актуальность темы:**

Важной   проблемой   в  осуществлении  физического    воспитания является формирование мотива к занятиям физической культурой и спортом. Решение этой задачи возможно только при учете тех ведущих потребностей, которые определяют   жизнедеятельность   человека.   На современном этапе общественного развития физическая культура и спорт стали одной из самых обширных сфер человеческой деятельности.

Проблема здорового образа жизни и здоровья человека актуальна всегда, на каждом историческом этапе она представляется в новом свете, требует новых подходов и решений. Кроме того, данная проблема имеет социальный, философский, медицинский и педагогический аспекты.

Сущность педагогического обеспечения здоровья подрастающего поколения состоит в формировании у человека с раннего возраста индивидуального стиля здорового образа жизни, являющегося основой культуры здоровья личности. Наиболее эффективно формирование здорового образа жизни происходит на основе постоянного занятия спортом.

Фундаментом настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития являются двигательные способности. Проявлению двигательных способностей способствует уровень развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости. Обучение двигательным способностям необходимо в любой деятельности. Однако, только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании обучение специфично, так как основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, большая часть которых является основой жизненно-важных двигательных умений и навыков.

        Актуальность решения данной проблемы определяется тем, что за последнее десятилетие в РФ на фоне социально-экономических преобразований, повлекших за собой снижение жизненного уровня многих слоев населения, экологического неблагополучия среды обитания, характерных для большинства регионов страны, проявились отчетливые негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков.

**Цель:**  Повышение качества тренировочного процесса

**Задачи:**

- планировать спортивную работу с учетом конкретных условий;

- творчески применять профессионально-педагогические знания в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей спортсменов;

- формировать интерес спортсменов к занятиям физической культурой и спортом;

- организовать учебно-воспитательную работу на уровне современных психолого-педагогических, медико-биологических, дидактических и методических требований;

- выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности бегунов в соответствии с решаемыми задачами;

- формировать знания, умения и навыки, необходимые спортсменам для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования.

- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения со спортсменами, преподавателями, администрацией учебного заведения;

- учитывать и оценивать результаты работы с целью определения новых задач;

- аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.

**Предполагаемый результат:**

1. Повышение качества тренировочного процесса

2. Разработка дидактических материалов.

 3. Разработка и проведение тренировок по современным образовательным технологиям.

4. Создание комплектов педагогических разработок тренировок и внеклассных мероприятий.

5. Личный пример учащимся, участвуя в различных спортивных соревнованиях.

1. **Этапы реализации программы самообразования**

 Реализация программы самообразования запланирована мною в срок 3 года с разбивкой по годам,  с подведением промежуточных итогов и внесением коррективов в ходе работы над темой.

1. 2011-2012 учебный год.
2. 2012-2013 учебный год.

3. 2013-2014 учебный год.

**II. Направленность на формирование здорового образа жизни школьников на основе развития скоростно-силовых качеств спортсменов**

* Выявление и развитие спортивных талантов.
* Разработка критериев спортивного отбора
* Разработка системы спортивной подготовки.
* Разработка программы физического воспитания детей дошкольного возраста с использованием возможностей развития скоростно-силовых качеств.
* Обоснование содержания и форм физического воспитания спортсменов.
* Применение методологии оценки биологической зрелости для уточнения содержания физического воспитания и спортивной подготовки разных групп юных спортсменов.
* Применение здоровье формирующих технологий физического воспитания и детско-юношеского спорта.
* Мониторинг состояния их здоровья и физической подготовленности.
* Разработка тренировочных средств для общефизической и специальной подготовки юных спортсменов.
* Разработка перспективных моделей тренировочных средств.
1. **Основные направления и действия для повышения личного самообразования**

Свое самообразование в совершенствовании методики по развитию скоростно-силовых качеств я рассматриваю в различных формах: в качестве степени умелости, способа личностной самореализации (привычка, способ жизнедеятельности, увлечение), итога саморазвития или формы проявления, поэтому для того, чтобы развить данные качества у спортсменов, я определил основные направления и действия для повышения личного самообразования:

* ***Профессиональное направление:***

1. Своевременно повышать квалификацию на курсах для учителей физической культуры,.

2. Постоянно знакомиться с современными исследованиями ученых в области преподавания предмета «Физическая культура», «ОБЖ».

3. Знакомиться с новыми примерными и авторскими программами по физической культуре, концепциями обучения, их оценками.

3. Изучать новую литературу по физической культуре и методике преподавания.

4. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности.

5. Посещать тренировки коллег и участвовать в обмене опытом.

6. Систематически интересоваться событиями современной экономической, политической жизни.

7.Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры.

8. Проводить открытые занятия для анализа со стороны коллег.

9. Систематически просматривать спортивные телепередачи.

* ***Психолого-педагогическое направление:***

1. Совершенствовать свои знания в области современной психологии и педагогики.

2. Изучать современные психологические методики.

3. Создание пакета психолого-педагогических материалов для тренеров-преподавателей по легкой атлетике.

* ***Информационно-коммуникативные технологии:***

1. Поиск в Интернете информации по физической культуре и ОБЖ, психологии, педагогике, педагогических технологий.

2. Изучать информационно-компьютерные технологии и внедрять их в учебный процесс.

* ***Методическое направление:***

1. Изучать научно-методическую и учебную литературу.

2. Знакомиться с новыми педагогическими технологиями, формами, методами и приемами обучения через предметные издания, через Интернет-сайты. 3. Изучать прогрессивный опыт коллег по организации инновационных форм тренировочного процесса

4. Проводить научно-исследовательскую работу по проблемам: «Совершенствование методики развития скоростно-силовых качеств бегунов», «Укрепления и сохранения здоровья спортсменов»

5. Проводить мастер-классы для коллег по работе.

6. Разрабатывать разные формы тренировочного процесса.

7. Создавать комплект дидактики по предмету (планирование спортивно-тренировочных занятий по хоккею с шайбой, контрольные тесты-упражнения).

8. Создавать пакет материалов по педагогическим технологиям.

* ***Эстетическое направление:***

1. Посещение спортивных комплексов, выставок, музеев, проведение экскурсий.

* ***Охрана здоровья:***

1. Своевременно обновлять инструкции по ТБ на занятиях секции.

2. Внедрять в образовательный процесс здоровье сберегающие технологии.

3. Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом (кроссы).

* ***Интересы и хобби:***

1. Участвовать на соревнованиях различных видов спорта.

1. **Предполагаемый результат**
2. Повышение качества тренировочного процесса.
3. Проведение мастер-классов для коллег.
4. Разработка дидактических материалов.
5. Разработка и проведение занятий с применением игровых технологий.
6. Разработка индивидуальных программ тренировки спортсменов.
7. Разработка программы физического воспитания детей дошкольного возраста с использованием возможностей развития скоростно-силовых качеств.
8. **Способ демонстрации результата проделанной работы**

Презентация результатов работы перед педагогическим коллективом, на заседаниях МО учителей физической культуры.

 **Форма отчета по проделанной работе**

 Обобщение опыта работы на уровне ДЮСШ.

Выступления по обмену опытом работы на заседаниях МО учителей физической культуры. Представление администрации ДЮСШ отчета с анализом, выводами и рекомендациями.

План-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике: ГНП-1

Цель: воспитание быстроты, концентрация внимания на определенные сигналы

Задача: Повторение выхода с низкого старта

 Развитие мышц задней поверхности бедра

 Дата проведения: 05.09.2013г.

Место проведения: стадион «Урожай»

Инвентарь: блины 5 ,10 кг, модельная резина





**Использование стретчинга в тренировочном процессе**

Стретчинг (stretch) - упражнения на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости. Растяжки основаны на естественном движении. Занятия стретчингом оказывают стимулирующие воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами. Физическое состояние человека можно совершенствовать как в процессе занятия спортом, так и с помощью средств оздоровительной физической культуры. Каждый, наверное, знает: что бы быть здоровым нужно заниматься физкультурой, тренировать выносливость и силу, бегать, плавать. Однако про не менее важную составляющую здоровья – развитие и сохранение гибкости позвоночника, подвижности суставов, многие забывают. Стретчинг привлекает, прежде всего, тем, что позволяет в течение всей жизни хорошо владеть своим телом, укреплять нервную систему, поддерживать тонус мышц на хорошем уровне с помощью доступных упражнений, которые можно проводить всегда и везде.

 Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Эти упражнения не новы, они используются в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. С учетом подготовленности можно использовать предлагаемые комплексы для начинающих, постепенно переходя к различной степени сложности.

 Но даже самые не сложные упражнения надо выполнять правильно, иначе они в лучшем случае не дадут должного эффекта, а в худшем могут и навредить.

Правила:

1) Обязательная разминка (тем интенсивнее, чем ниже температура воздуха). Она увеличит поступление кислорода к мышцам и улучшит циркуляцию крови.

2) Амплитуду увеличивать постепенно, упражнения делать медленно и плавно, не начинать с резких движений. В растягиваемых мышцах должно возникать легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, она рефлекторно сократиться.

3) Перед каждым упражнением ставить перед собой цель

4) Расслабление мышц. Напряженную мышцу практически невозможно растянуть.

5) Правило “ровной спины” при выполнении упражнений следить за осанкой и держать спину ровно

6) Снижать травматичность. Следить за правильностью выполнения техники упражнений и соблюдать принцип “от простого к сложному”

7) Спокойное дыхание. Дышать следует медленно, ровно и глубоко, не задерживая дыхания. Каждое новое упражнение начинать со вдоха, исключение составляют наклоны ( с выдоха)

8) Среднее время упражнения – 10-60 сек. Так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение слишком сильное и его надо расслабить до требуемого ощущения.

9) Регулярность и постепенность.

10) Если на следующий день вы почувствуете легкую боль в различных звеньях тела, не пугайтесь. Это значит, что занятия не прошли даром.

 Использование стретчинга на тренировках позволяет всем спортсменам заниматься одновременно и самостоятельно, не требуя дополнительного инвентаря и оборудования. Время, отводимое упражнениям стретчинга на тренировке , определяется с учетом задач урока, возраста и пола занимающихся. Фронтальный метод выполнения упражнений позволяет сохранять высокую моторную плотность тренировки. В зависимости от задач стретчинг можно планировать как в подготовительной, основной, так и в заключительной части тренировки. Основная задача – эффективное развитие гибкости в условиях ограниченного времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

 Включение в подготовительную часть играет роль в подготовке организма к предстоящей работе для активизации работы сердца и дыхательной системы, повышения температуры тела и мышц и носит характер подводящих упражнений к основной части тренировки.

 Применение в основной части тренировки связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть, носят общеразвивающий характер.

 Стретчинг упражнения, включаемые в заключительную часть тренировки, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).

Стретчинг хорошо увязывается с программным материалом.

 Комплексы упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов составляются, как правило, из технически несложных и предварительно хорошо разученных движений. Нагрузка рекомендуется строго индивидуально, поэтому все находятся в одинаковых условиях в зависимости от уровня своей подготовленности. Для достижения лучших результатов необходимо включить целый ряд упражнений на гибкость в домашние задания. Спортсмены могут выполнять все упражнения подряд или часть из них по выбору в зависимости от желания и потребностей, составить комплекс для самостоятельных занятий. Сделать это несложно. Надо только хорошо представлять, для чего нужны те или иные упражнения. Например, если хотите поддерживать свою гибкость, иметь красивую осанку, хорошую подвижность во всех частях тела, то составляйте комплекс утренней гимнастики (делать которую можно и в вечернее время). Выполняйте упражнения в такой последовательности: сначала для шейного отдела позвоночника, затем для рук и плечевого пояса, позвоночника и тазобедренных суставов, для голеностопных суставов. Если же перед вами стоит какая-нибудь определенная цель (например, исправить дефект осанки или сесть на шпагат), то нужно выбирать упражнения на определенные части тела.

**Комплекс упражнений №1**

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.

1-4 –наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Выполнять плавно

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – круговые движения кистями вперед

5-8 – тоже назад.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – круговые движения руками вперед

5-8 – тоже назад. Не сгибать руки в локтях

4. И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу широким хватом. Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-3 –правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево

4 - и.п.

5-8 – тоже вправо

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-3 –поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед

4 – и.п.

Стараться коснуться пола, ноги в коленях не сгибать

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны.

На каждый счет повороты туловища вправо и влево (10-20 раз)

8. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-4 – круговые движения туловищем вправо

5-8 – тоже влево. Выполнять плавно.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон, назад слегка сгибая колени, коснуться руками пяток

2 – и.п.

10. И.п. – стоя правым боком к опоре, правая рука на опоре.

Махи левой ногой вперед (10 раз), назад (10 раз), в сторону (10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой. Колено маховой ноги не сгибать, спина прямая. Постепенно увеличивать дозировку до 50 раз.

11. И.п. – стоя лицом к опоре, опираясь руками.

1-3 – пружинящие наклоны туловища вперед (руки прямые, спина – прогнута)

4- и.п.

12. И.п. – сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая

1- наклон к правой ноге

2- тоже к левой

3- тоже вперед

4 – и.п.

13. И.п. – сед ноги вместе, руки сзади

1-3 –пружинящие наклоны туловища вперед

4 – и.п. Стараться с помощью рук достать грудью колени, ноги прямые.

14. И.п. - сед ноги вместе, руки сзади

1-3 – медленно оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше

4 – и.п.

15. И.п. - сед ноги вместе, руки сзади

1- оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы

2- пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые)

16. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками.

1-3- плавно притягивать ногу к телу

4- и.п.

5-8 – то же другой ногой

17. И.п. – упор, лежа на согнутых руках

1-4- медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь – прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать)

5-8- и.п.

18. И.п. – сед на пятках, взяться руками за пятки.

1-4 – встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками держаться за пятки)

5-8 – и.п.

19. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны

1-2- сесть вправо, руки влево

3-4- и.п.

5-8- то же в другую сторону

20. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе

1-2- глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать)

3-4 – и.п.

После выполнения комплекса упражнений нужно расслабиться. Для этого лягте на спину, свободно раскинув руки и ноги и полностью расслабиться на 2-3 минуты.

**Комплекс упражнений №2 с набивными мячами**

Использовать в зависимости от возраста и подготовленности мячи разного веса и размера. Разучивать упражнения с обычным мячом.

1. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- отвести до отказа мяч влево

2- и.п.

3-4- то же вправо

2. И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх

1-2- круг руками вправо, наклон туловища вправо

3-4- то же влево

3. И.п.- стойка ноги вместе, руки вниз

1- поднять руки вверх, сделать выпад правой ногой вперед

2-3- пружинящие движения, руками назад прогибаясь в пояснице

4- и.п.

5-8- то же другой ногой

4. И.п. – стойка ноги вместе, руки сзади.

1-3- пружинящие наклоны туловища к ногам, руки отвести назад - вверх как можно дальше

5. И.п.- стойка ноги вместе, руки вниз.

1-3- пружинящие наклоны туловища, вперед прогнувшись, руки вперед

4- и.п.

6. И.п.- широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед прогнувшись, руки вниз.

На каждый счет маятникообразные движения руками вправо и влево с поворотами туловища

7. И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз

1-4- круговые движения туловища с руками вправо

5-8- то же влево

8. И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз

1-3- пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед

4- и.п.

9. И.п.- стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед (мяч у правой ноги)

1-4- не сгибая колени, обвести мяч вокруг правой и левой ноги “восьмеркой”

5-8- то же с другой ноги

10. И.п.- сед ноги врозь, руки за головой

1-3- наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед

4- и.п.

11. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат стопами.

1-2- поднять ноги под углом 90

3-6- пружинящие движения ног к туловищу

7-8- и.п.

12. И.п.- стойка ноги вместе, руки вниз

1-2- согнуть левую ногу в колене и пронести ее через мяч

3-4- и.п.

5-8- то же другой ногой

13. И.п.- сед ноги вместе, мяч в правой руке

1-2- поднять левую ногу вверх, передать мяч из правой руки в левую

3-4- и.п.

5-6- то же другой ногой

14. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком, мяч зажат стопами

1-2- оторвать ноги и грудь от пола, прогнуться в пояснице, руки вверх

3-6- удерживать положение

7-8- и.п.

15. И.п.- сед на пятках, руки перед собой

1-4- встать на колени, прогнуться в пояснице, отвести руки как можно дальше вверх-

Назад

5-8- и.п.

16. И.п.- стойка на коленях, руки вверх (мяч зажат между ступнями)

1-2- прогнуться назад

3-4- постараться достать мяч руками

5-6- выпрямиться

7-8- наклон вперед

Произвольно вернуться в и.п.

17. И.п.- стойка на коленях, руки вниз.

1-2- сесть влево, руки вправо

3-4- и.п.

5-8- то же в другую сторону

18. И.п.- стойка ноги вместе, мяч в руках на голове

1-2- глубокое приседание (пятки от пола не отрывать)

3-4- и.п.

 **Комплекс упражнений №3 в парах**

Занятия в парах позволяет увеличить амплитуду движений, одновременно регулируя силу воздействия. Нельзя допускать возникновения болевых ощущений. Упражнения можно выполнять в динамике и в статике.

1. И.п.- стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сплетены на его затылке (пальцы на вашем затылке). Преодолевая сопротивление партнера, попеременно пригибать и поднимать голову.

2. И.п.- лицом друг к другу, руки согнуты в локтях на уровне груди, ладонь на ладони партнера, пальцы сплетены. Выпрямлять руку, стараясь как можно дальше отвести руку партнера. Одновременно сгибая другую руку, отводите ее под давлением партнера как можно дальше назад. Корпус старайтесь не разворачивать.

3. И.п.- стоя спиной друг к другу, прямые руки в стороны, пальцы сплетены с пальцами партнера. Медленно поднимать вверх и опускать руки.

4. И.п.- стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера. Выполнять пружинящие наклоны туловища вперед под давлением рук партнера.

5. И.п. – то же. Совместные наклоны вправо и влево.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, прямые руки вверх. Взяться кистями. Делая медленно выпад одной ногой, прогнуться в пояснице и пружинящими движениями отвести плечи друг от друга как можно дальше.

7. И.п.- стоя лицом друг к другу. Взяться за руки, выпрямить руки и прогнуться назад в пояснице как можно больше.

8. И.п.- стоя лицом друг к другу. Один наклоняется вперед, отводя руки назад как можно дальше. Партнер захватывает руки за запястья и медленно пружинящими движениями притягивает их к себе.

9. И.п.- стоя спиной к партнеру, руки отведены назад. Партнер, захватив руки, медленно пружинящими движениями отводит их назад-вверх.

10. И.п.- лежа на животе, руки вверх. Партнер подходит со спины, берет за запястья и медленно отводит руки назад, слегка приподнимая туловище.

11. И.п.- стоя на коленях, отвести руки назад и прогнуться в пояснице. Партнер плавными пружинящими движениями обеих рук нажимает на грудь.

12. И.п.- стоя спиной и держась руками за гимнастическую скамейку, поднять ногу вперед. Партнер, захватив руками поднятую ногу за голень, пружинящими движениями поднимает ее вверх.

13. Упражнение то же, но стоя боком к опоре, нога – в сторону.

14. Упражнение то же, но стоя лицом к опоре, нога отведена назад

15. И.п.- сидя на полу, ноги вместе. Пружинящие наклоны туловища вперед (с помощью партнера).

16. Упражнение то же, но ноги врозь. Наклоны туловища к правой и левой ноге.

17. Упражнение то же, но наклоны туловища вперед.

18. И.п.- сидя на полу, правая нога согнута в колене, левая выпрямлена. Наклоны туловища к левой ноге (с помощью партнера). Затем сменить положение ног.

19. Партнеры ложатся на спину в противоположные стороны. Поднимают ноги вверх и соединяют их задней поверхностью бедер. Поочередно притягивают ноги к туловищу под тяжестью ног партнера.

20. И.п.- сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища с партнером на спине.

21. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, левая нога поднята. Партнер, одной рукой придерживая правую ногу, другой рукой пружинящими движениями отводит поднятую ногу вверх.

22. Упражнение то же, но ноги врозь.

23. Сед ноги врозь лицом друг к другу. Взяться за руки. С помощью партнера наклонять туловище вперед.

24. И.п.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соприкасаются. Партнер руками, пружиня надавливая на колени, разводит их в стороны.

25. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки скрестно. Упираясь спинами, выполнять приседания, не отрывая пяток от пола.

**Технология игрового обучения**

**Игрово́е обуче́ние —** это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

Игровому обучению присущи те же черты, что и игре:

* свободная развивающаяся деятельность, предпринимаемая по указанию учителя, но без его диктата и осуществляемая учениками по желанию, с удовольствием от самого процесса деятельности.
* творческая, импровизационная, активная по своему характеру деятельность.
* эмоционально напряженная, приподнятая, состязательная, конкурентная деятельность.
* деятельность, проходящая в рамках прямых и косвенных правил, отражающих содержание игры и элементов общественного опыта
* деятельность, имеющая имитационный характер, в котором моделируется профессиональная или общественная среда жизни человека.
* деятельность, обособленная местом действия и продолжительностью, рамками пространства и времени. (В. Кругликов, 1999).

 К важнейшим свойствам игры относят тот факт, что в игре и дети и взрослые действуют так, как действовали бы в самых экстремальных ситуациях, на пределе сил преодоления трудности. Причем столь высокий уровень активности достигается ими, почти всегда добровольно, без принуждения.

 Высокая активность, эмоциональная окрашенность игры порождает и высокую степень открытости участников. Человек приоткрывается, отбрасывает в игре психологическую защиту, теряет настороженность, становится самим собой. Это может объясняться тем, что участник игры решает игровые задачи, увлечен ими и поэтому не готов к противодействию с другой стороны. Экспериментально было показано, что в ситуации некоторой рассеянности внимания иногда легче убедить человека принять новую для него точку зрения. Если чем-то незначительным отвлекать внимание человека, то эффект убеждения будет более сильным (В. В. Бойко, 1983). Возможно этим, в какой-то степени, определяется высокая продуктивность обучающего воздействия игровых ситуаций.

 Игровое обучение отличается от других педагогических технологий тем, что игра:

* хорошо известная, привычная и любимая форма деятельности для человека любого возраста.
* одно из наиболее эффективных средств активизации, вовлекающее участников в игровую деятельность за счет содержательной природы самой игровой ситуации, и способное вызывать у них высокое эмоциональное и физическое напряжение. В игре значительно легче преодолеваются трудности, препятствия, психологические барьеры.
* мотивационно по своей природе. По отношению к познавательной деятельности, она требует и вызывает у участников инициативу, настойчивость, творческий подход, воображение, устремленность.
* позволяет решать вопросы передачи знаний, навыков, умений; добиваться глубинного личностного осознания участниками законов природы и общества; позволяет оказывать на них воспитательное воздействие; позволяет увлекать, убеждать, а в некоторых случаях, и лечить.
* многофункциональна, её влияние на человека невозможно ограничить каким-либо одним аспектом, но все её возможные воздействия актуализируются одновременно.

преимущественно коллективная, групповая форма деятельности, в основе которой лежит соревновательный аспект. В качестве соперника, однако, может выступать не только человек, но и обстоятельства, и он сам (преодоление себя, своего результата).

* нивелирует значение конечного результата. В игре участника устраивает любой приз: материальный, моральный (поощрение, грамота, широкое объявление результата), психологический (самоутверждение, подтверждение самооценки) и другие. Причем при групповой деятельности результат воспринимается им через призму общего успеха, отождествляя успех группы, команды как собственный.
* в обучении отличается наличием четко поставленной цели и соответствующего ей педагогического результата (В. Кругликов, 1998).

**Метод активного обучения**

Принципы построения образовательного процесса активного типа

Выделяют следующие принципы активного обучения, реализуемые при организации учебного процесса (В. Н. Кругликов, 1998).

**Индивидуализация** — под индивидуализацией понимается создание системы многоуровневой подготовки специалистов, учитывающей индивидуальные особенности обучающихся и позволяющей избежать уравниловки и предоставляющей каждому возможность максимального раскрытия способностей для получения соответствующего этим способностям образования. Индивидуализация обучения может осуществляться по:

* Содержанию, когда обучающийся имеет возможность корректировки направленности получаемого образования. Эту возможность слушатель получает в случае применения программ обучения по индивидуальным планам, в рамках целевой подготовки, при использовании элективных дисциплин, а также развитием деятельности научных обществ слушателей.
* Объёму учебного материала, что позволяет способным слушателям более глубоко изучать предмет в познавательных, научных или прикладных целях. Для этого также могут использоваться индивидуальные планы работы, договора о целевой подготовке, элективные дисциплины, работа в научном обществе. Этому служит введение многоуровневой системы подготовки специалистов — системы среднего и высшего образования, бакалавриата, магистратуры. Для этих целей должно проводиться снижение доли обязательных занятий и увеличение самостоятельных. Применяются специальные технологии, такие, например, как «План Келлера», основанный на индивидуализации обучения по времени и объёму, предоставляя возможность способным слушателям более глубоко изучить предмет, пока менее способные или более медлительные изучают обязательный материал.
* Времени усвоения, допуская изменение в определённых пределах регламента изучения определённого объёма учебного материала в соответствии с темпераментом и способностями слушателя.

Активизация учебно-познавательной деятельности достигается за счёт повышения уровня учебной мотивации, которое, в свою очередь, наблюдается при максимально возможном приближении темпа, направленности и других аспектов организации учебного процесса к индивидуальным стремлениям и возможностям слушателя.

 *Гибкость* — сочетание вариативности подготовки, предусматривающей деление на специальности и специализации и ещё более конкретное в соответствии с запросами заказчиков и с учетом пожеланий обучающихся. С возможностью оперативного, в процессе обучения, изменения её направленности. Варианты подготовки должны появляться и изменяться уже в процессе обучения, учитывая изменения, происходящие на рынке труда, что позволяет снизить инерционность системы высшего образования, а обучающимся предоставляет возможность выбора профессии в широком спектре вариантов её направленности и в соответствии с развитием профессиональных интересов. Этот принцип реализуется при работе вуза по подготовке специалистов по прямым связям, получившей название целевой подготовки по прямым договорам. При заключении договоров уточняются требования заказчика к выпускнику, корректируется направленность теоретического обучения, содержание и формы практики и т. д..

 *Элективность* — предоставление слушателям максимально возможной самостоятельности выбора образовательных маршрутов — элективных курсов, получением на этой основе уникального набора знаний или нескольких смежных специальностей, отвечающих индивидуальным склонностям обучающихся, специфике планируемой ими будущей профессиональной деятельности или просто познавательным интересам. Этот принцип частично получил своё воплощение в современных государственных образовательных стандартах РФ.

 *Контекстный подход* — подчинение содержания и логики изучения учебного материала, в первую очередь общеобразовательных дисциплин, исключительно интересам будущей профессиональной деятельности, в результате чего обучение приобретает осознанный, предметный, контекстный характер, способствуя усилению познавательного интереса и познавательной активности.

 *Развитие сотрудничества* — практическим осознанием необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности обучающихся и преподавательского состава вуза в деле подготовки специалиста. Реализация на практике принципов педагогики сотрудничества. Оказание обучающимся помощи в организации их учебной деятельности в сочетании с сохранением требовательности к её результативности. Развитие уважения, доверия к обучающемуся, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности, инициативы и индивидуальной ответственности за результат.

 Использование методов активного обучения в педагогической практике — решение проблемы активизации учебной деятельности в вузах, так или иначе, лежит в основе всех современных педагогических теорий и технологий. Большинство из них направлено на преодоление таких, давно ставших привычными и трудноразрешимыми, проблем высшей школы, как: необходимость развития мышления, познавательной активности, познавательного интереса. На введение в обучение эмоционально-личностного контекста профессиональной деятельности. При этом все они в качестве средств достижения поставленных целей используют те или иные инструменты из числа методов активного обучения.

 В числе комплексных средств, в наибольшей степени реализующих указанные принципы организации учебного процесса, можно назвать модульно-рейтинговые системы. Частично принципы реализуются при увеличении числа практических занятий, реализации программ индивидуальной подготовки, введении модульных систем, элективных курсов и др.