

## Рекомендации по подготовке студентов к проведению учебных практикумов

При формировании своих педагогических умений для проведения строевых и общеразвивающих упражнений студентам необходимо обращать внимание на следующие моменты, которые являются элементами педагогического мастерства учителя:

- команды должны подаваться четко, громко, разделяя предварительную часть команды от исполнительной;

- правильно по терминологии называть движения и положения тела;

- варьировать (менять) интонациями голоса в зависимости от характера действий;

- использовать подсказывающий подсчет при проведении упражнений.

Вместо счета в ритм движения вставляются отдельные слова, указывающие движение, направление, положение тела и т.д. (например, «раз-два-*вверх-прогнулись*-пять-*выдох*-семь-восемь»);

- показывать упражнения образцово, правильно выбирая способ обучения;

- упражнения сложные или связанные с силовым напряжением лучше проводить по-показу, с тем, чтобы быстро создать представление о нем и не сбивать себе дыхание;

- сложные по координации упражнения целесообразнее проводить по-разделениям; наряду с ознакомлением с упражнением, можно сразу исправлять ошибки занимающихся.

При написании комплексов ОРУ, движение на каждый счет необходимо начинать с новой строки, избегая написания нескольких движений в одну строчку.

Например:

И.П. - О.с.

1 - руки в стороны

2 - руки вверх

3 - руки вперед

4 - И.П.

Или тоже упражнение:

И.П. - О.с.

1 - руки в стороны

2 - руки вверх

3 - руки вперед

4 - И.П.

Если движение проходит на несколько счетов, то счет можно записать, сокращая дефисом, например:

И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс

1-3. Три пружинящих наклона вперед прогнувшись

4. - И.П.