# ОГСЭ.04 Физическая культура

# Преподаватель: Арефьев Андрей Николаевич

# Ответы на задание отправлять на электронную почту: poldnik65@mail.ru

# Требования к оформлению отчета

Отчет о проделанной работе следует выполнить в тетради для практических работ(рукописные задания сканируются либо качественно фотографируются) или в печатном виде на листах формата А4.

При выполнении работы в печатном виде, отчет должен содержать титульный лист, с указанием специальности, номера ПР, темы, ФИО обучающегося, выполнившего эту работу, шифр группы.

Требования к работе, выполненной в печатном виде: шрифт Times new Roman,кегль 14, интервал 1,5, отступ 1,25 (красная строка), выравнивание по ширине.

Название рисунков указывается под рисунком, по центру, с обозначением его номера. (Например, Рисунок 1 - Название)

Название таблицы указывается над таблицей, выравнивание по ширине, и должно содержать ее номер (Например, Таблица 1 - Название)

Содержание отчета указано в описании к практической работе.

В печатном виде, на второй странице (после титульного листа) указывается цель работы, задание, а затем непосредственно выполняется задание, делается вывод.

В качестве приложений могут быть представлены презентации, видеоролики.

# Практическая работа №3

**Выполнение упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп**

Цель урока: Развитие основных физических качеств.

Задачи:

* Развитие координационных способностей.
* Воспитание интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями.
* Развитие основных физических качеств.
* Обучение техники выполнения упражнений на грудные мышцы, мышцы спины, рук, ног, пресса

Тип урока: Урок закрепления умений и навыков.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный, словесный, наглядный, практический.

**Задание разработать комплекс упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп**

**Примерное содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Общеразвивающие упражнения | Комплекс упражнений на плечевой пояс  Комплекс упражнений на тазобедренный став  комплекс упражнений на коленный устав  комплекс упражнений на голеностопный сустав  комплекс упражнений на мышцы шеи. |
| 2. Упражнения на основные мышцы | Круговая тренировка: упражнения на пресс из положения лежа на спине; выпрыгивания из приседа, подтягивание на низкой перекладине, выполнение упражнений с малыми гантелями для мышц груди. прыжки на скакалке. |
| 3.Упражнения для развития силы, координации |  |

# Практическая работа №4

**Упражнения для развития определенных мышечных групп.**

Цель урока: Развитие основных физических качеств.

Задачи:

* Развитие координационных способностей.
* Воспитание интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями.
* Развитие основных физических качеств.
* Обучение техники выполнения упражнений на грудные мышцы, мышцы спины, рук, ног, пресса

Тип урока: Урок закрепления умений и навыков.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный, словесный, наглядный

**Задание разработать комплекс упражнений для развития определенных мышечных групп**

**Примерное содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Общеразвивающие упражнения | Комплекс упражнений на плечевой пояс  Комплекс упражнений на тазобедренный став  комплекс упражнений на коленный устав  комплекс упражнений на голеностопный сустав  комплекс упражнений на мышцы шеи. |
| 2. Упражнения на основные мышцы | Круговая тренировка: упражнения на пресс из положения лежа на спине; выпрыгивания из приседа, подтягивание на низкой перекладине, выполнение упражнений с малыми гантелями для мышц груди. прыжки на скакалке. |
| 3.Упражнения для развития силы, координации |  |

# Практическая работа №5

**Составление комплекса утренней гимнастики.**

Задачи:

* Воспитание интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями.
* Развитие основных физических качеств.
* Выполнение техники работы со штангой.

Тип урока: Урок контроля и проверки знаний и умений,

Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный, словесный, наглядный, практический.

**Задание разработать комплекс упражнений для развития определенных мышечных групп**

**Примерное содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Общеразвивающие упражнения | Комплекс упражнений на плечевой пояс  Комплекс упражнений на тазобедренный став  комплекс упражнений на коленный устав  комплекс упражнений на голеностопный сустав  комплекс упражнений на мышцы шеи. |
| 2. Упражнения на основные мышцы | Техника выполнения жима штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники жима штанги |
| 3.Упражнения для развития силы, координации |  |