**11.02.2022г. Учебная группа 3ТЭМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 3. Гимнастика**

**Тема 2.1.** **Атлетическая гимнастика**

Практическое занятие №4

**Цели занятия:**

**- образовательная:** Совершенствование техники упражнений поднимание туловища из положения лежа, разгибание и сгибание кистей рук со штангой или другой нагрузкой, сидя на скамье, предплечье на бедрах.

- **воспитательная:** Привить интерес к занятиям атлетической гимнастикой, способствовать эстетическому воспитанию, гармоническому развитию личности.

**Задачи занятия:** Овладение техникой выполнения специальных гимнастических упражнений с отягощениями.

**Мотивация:** Овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер.

**Литература основная:** 1.Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. проф. В.М. Смолевского. – Москва: «Физкультура и спорт» 2010. – 334 с.

2. Котешева И.А. Гиинастика для женщин: Метод.пособ. для профилактики илечению заболеваний в домашних условиях. Владос пресс 2009. – 145с.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» 2000.- 266с

**Дополнительная:** 1.Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред.. П.Ф.Савицкого. – К.: Здоровье, 2009.

2. Кузнецов В.А. Технология обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: - Уч.-метод. пособие / В.А.Кузнецов, Д.И.Воронин. – Нижний Новгород: СГУТиКД, 2009.- 29с.

3. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: Спорт, исскуство, дидактика. – Новгоргод: Изд-во НГПУ, 2011. – 359с.

4. Чичкин В.Т. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учереждении: методическое пособие / В.Т. Чичикин.- Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования.- 2010. – 311с.

1. Выполнить учебный материал.

* 1. Выполнить поднимание туловища с положення лежа 1 минута.
  2. Выполнить разгибание и сгибание кистей рук со штангой или другой нагрузкой, сидя на скамье, предплечье, на бёдрах по 10 раз каждый вид.

**Домашнее задание:**

1. Написать технику выполнения подтягивания на перекладине.
2. Написать виды прыжков со скакалкой.

Выполненное домашнее задание набрать в ворде (можно с картинками выполнения упражнений) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 18.02. 2022 г.