



Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»

Учебно-практическая литература

Методическая разработка урока

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА

### «Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка»

Челябинск, 2021

<i>Разработал</i>	<i>Преподаватель</i>	<i>Кашигина Е.А.</i>	
<i>Проверил</i>	<i>Зам.директора по УМР</i>	<i>Манапова О.Н.</i>	
<i>Согласовал</i>	<i>Зам.директора по учебной работе</i>	<i>Занова Т.С.</i>	
<i>Версия: 01</i>	<b>Без подписи документ действителен 3 суток после распечатки. Дата и время распечатки:</b>	<i>Экземпляр № 1</i>	<i>с.1 из 20</i>



Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»

Учебно-практическая литература

Методическая разработка урока

ББК 74.57

**Кашигина Е.А.** Методическая разработка урока по теме «Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка разработана для обучающихся первого курса специальности «09.02.07 Информационные системы и программирование» по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура».

Методическая разработка урока выбрана в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом. Занятие проводится в спортивном и тренажерном зале.


Методическая разработка направлена на подготовку будущих специалистов и их успешную адаптацию в социальной среде. Для совершенствования профессионально важных двигательных качеств целесообразно использовать нетрадиционные виды физических упражнений, такие как атлетическая гимнастика, стретчинг, аэробика и т.д. Комплексы атлетической гимнастики являются средством улучшения здоровья, увеличения силы и мышечной массы, а также исправления некоторых недостатков телосложения.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии ФК и БЖД  
Протокол № 2 от «23» сентября 2021г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / Е.А. Кашигина

ГБПОУ «ЮОУГК», 2021  
©Кашигина Е.А., 2021

<i>Версия: 01</i>	<i>Без подписи документ действителен 3 суток после распечатки. Дата и время распечатки:</i>	<i>Экземпляр № 1</i>	<i>с.1 из 20</i>
-------------------	---	----------------------	------------------

	<b>Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»</b>
	Учебно-практическая литература
	Методическая разработка урока

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Введение или пояснительная записка	4
2	Методика проведения урока	5
3	Техника безопасности во время занятий в спортивном и тренажерном зале	5
4	Комплексы общеразвивающих упражнений для разминки	7
5	Комплекс упражнений круговой тренировки	8
6	Организационно-методические указания	13
7	Критерии оценивания техники выполнения упражнений	14
8	Технологическая карта урока	15

## 1. ВВЕДЕНИЕ ИЛИ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика - это разновидность силовой гимнастики, в которой упражнения выполняются с собственным весом и (или) со снарядами: гири, гантели, штанги. Цель данного вида спорта - общее оздоровление, развитие и наращивание силовых навыков, выносливости. Атлетическая гимнастика не требует специальной физической подготовки и подходит для людей разных возрастных групп. Высокая значимость атлетической гимнастики проверена временем, хотя постоянно в ней происходит неантагонистическое проникновение друг в друга оздоровительных и спортивных мотивов. Оздоровительное и профессиональное направление является наиболее приспособленным для самостоятельных и организованных занятий в учреждениях СПО.

При выборе силовых упражнений необходимо учитывать пол, возраст, индивидуальные возможности организма, уровень подготовки и тип телосложения.

Половина успеха проведения урока преподавателем заключается в качественной и серьезной к нему подготовке. Для этого, прежде всего, необходимо определить цель урока, ее соответствие требованиям ФГОС, а также выявить имеющиеся межпредметные связи. Далее необходимо составить и детально проработать план-конспект, продумать методику организации и проведения урока, подобрать необходимые наглядные пособия и технические средства обучения.

Цели урока:

– *обучающая*: совершенствовать технику работы на тренажёрах и со свободными отягощениями, способствовать отработке навыка составления и выполнения комплекса упражнений для разминки;

– *развивающая*: развивать общую физическую подготовку, силовую выносливость, укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы, тренировать «мышечный корсет», мотивировать организаторские способности, совершенствовать умение составлять план действий и пользоваться им;

– *воспитательная*: воспитание активности, духа соперничества, умения работать в группе, чувства взаимопомощи, отзывчивости, стремления к физическому здоровью и здоровому образу жизни.

Форма организации урока: групповой, индивидуальный.

Тип урока: комбинированный.

Место проведения: спортивный зал, тренажерный зал.

Оборудование: свисток, секундомер, коврики (гимнастические маты), гантели, блочные тренажеры, блины и грифы для штанг, электронный носитель.

Задачи:

- закрепить навыки в выполнении упражнений;

- укрепить здоровье обучающихся по средствам развития физических качеств;
- способствовать воспитанию стойкого познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Урок проводится для обучающихся специальности «09.02.07 Информационные системы и программирование».

Методическая разработка сопровождается презентацией с показом техники выполнения упражнений.

## **2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА**

Учебное занятие начинается с организационного момента: проверки присутствующих, наличие спортивной формы, приветствие студентов, напоминание правил техники безопасности пребывания в спортивном, тренажерном зале.

Проведению разминки должны предшествовать несколько строевых упражнений. Их выполнение, как правило, придает импульс дисциплинированности студентов. Разминка постепенно подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Помимо традиционных упражнений (бег, ходьба, прыжки, общеразвивающие упражнения) используются силовые упражнения с предметами (легкие гантели, резиновые амортизаторы). Особое внимание следует уделять развитию гибкости, с использованием упражнений стретчинга.

Во время занятий очень важно постепенно увеличивать массу отягощений и нагрузку (число подходов и количество повторений в одном подходе) в упражнениях с собственным весом.

Силовые упражнения приносят больший эффект если обучающийся сосредоточен, сконцентрирован на движении и его цели.

## **3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ И ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

В спортивно зале:

1. Запрещается заниматься в спортивном зале в отсутствие преподавателя.
2. Одежда не должна сковывать движения, что уменьшает амплитуду движений, следовательно, изменяет и технику движений. Обувь с жесткой подошвой. Необходимо проверить отсутствие часов, колец, длинных серег и шейных украшений.
3. Перед каждым занятием необходимо тщательно проверить исправность инвентаря.
4. Приступать к занятиям после тщательной разминки, включающей в себя упражнения на гибкость, наклоны, различные махи и все те упражнения,

которые могут разогреть мышцы всего тела, увеличить эластичность связок и сухожилий, то есть подготовить организм к основной работе.

5. При организации занятий со студентами в спортивном зале обеспечение техники безопасности осуществляется путем непосредственного контроля преподавателем за правильной техникой выполнения упражнений.

В тренажерном зале:

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста или же с 12-летнего возраста с разрешения родителей.

3. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера (инструктора, преподавателя). В отсутствие тренера посетители в спортзал не допускаются.

4. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

5. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора (преподавателя).

6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.

7. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

8. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

9. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

10. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

11. Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору (преподавателю).

12. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

13. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

14. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

#### 4. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ

В ходьбе:

- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки за голову;
- перекат с пятки на носок, руки на пояс.

В беге:

- в медленном темпе;
- со сменой направления;
- с высоким подниманием бедра;
- с захлестом голени;
- приставным прыжком правым плечом, затем левым;
- бег спиной вперед;
- бег с ускорением;

Восстановительные упражнения на дыхание в ходьбе.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте:

- Исходное положение (далее и.п.) – ноги на ширине плеч, руки вдоль тела (далее основная стока (о.с.): круговое движение руками вперед то же назад;
- И.п. - о.с.: круговые движения в локтевых суставах вперед, то же назад;
- И.п. – о.с.: круговые движения кистями вперед, то же назад;
- И.п.: о.с.: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;
- И.п. -о.с.: полуприсед на левой ноге, правую руку в сторону, левую вверх, то же со сменой положения ног и рук;
- И.п.- о.с.:
  - 1 - наклон туловища назад, руки вверх,
  - 2 - выпрямиться, руки на пояс,
  - 3 - наклон туловища вперед, прогнувшись, руки в стороны,
  - 4- и.п., повтор 8-10 раз;
- И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад;
- И.п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища: наклон, вперед прогнувшись, руки в стороны, маховые движения руками;
- И.п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища: наклон туловища вправо, левая рука вверх, потянуться за рукой вправо, то же движение влево;
- И.п.: стоя ноги вместе, руки на пояс: выпад правой вперед, левая нога прямая, зафиксировать положение, тоже левой выпад вперед;
- И.п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища: наклон туловища к правой ноге, по центру, к левой ноге, касание руками пола, вернуться в исходное положение;
- И.п.: стоя ноги вместе, руки на пояс: притянуть левую ногу к груди, тоже другой ногой;

- И.п.: стоя ноги вместе, руки на пояс: правой рукой взяться за голеностоп правой ноги, зафиксировать на 8 секунд, тоже на другую ногу;

- И.п.: стоя ноги шире плеч, руки на пояс: присед на правой, левая прямая, задержаться в статическом положении; выполнить перекат на левую ногу;

Комбинированное упражнение:

- и.п.: стоя ноги вместе, руки вдоль туловища;

- упор присев;

- прыжком в упор лежа;

- прыжком в упор присев, повтор 4 раза;

- и.п.

Дыхательные упражнения.

## **5. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

Круговая тренировка повышает моторную плотность занятий, делает их более разнообразными, эмоционально насыщенными, и, в конечном счете, более интересными для обучающихся. Основная цель круговой тренировки – эффективное развитие двигательных качеств. Круговая тренировка на занятиях физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом, способствует повышению не только плотности занятия, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Содержание круговой тренировки на занятиях составляют определенные станции. Во время урока обучающиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них определенные упражнения, направленные на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. Последовательность упражнений построена на работе мышц антагонистов, то есть когда одна группа “работает” - другая “отдыхает”. Например, бицепсы (сгибатели рук) → трицепсы (разгибатели рук) и т.д.

Необходимо постоянно следить за самочувствием и правильностью выполнения упражнений.

Предпочтение отдаётся не весу штанги, а количеству повторений — не силе, а силовой выносливости.



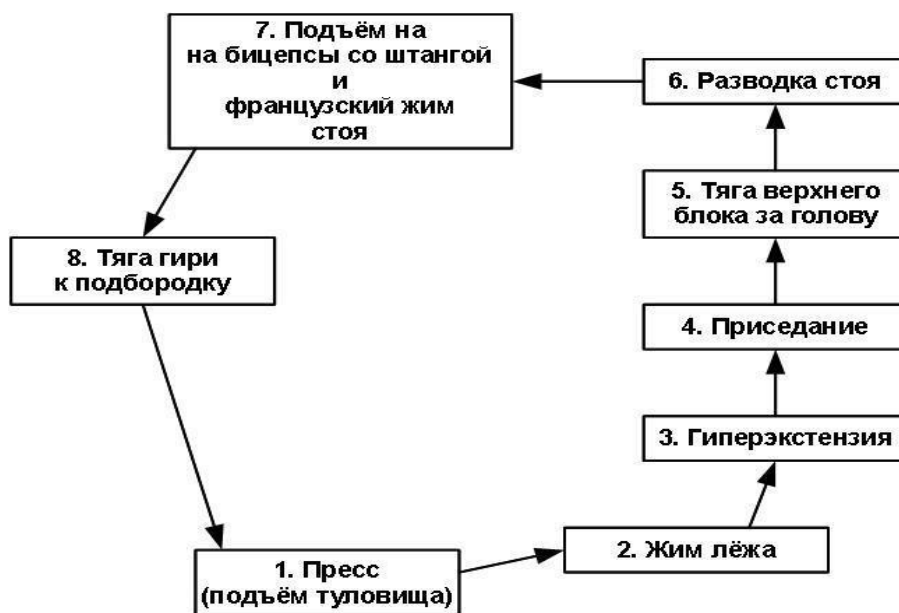


Рис.1 Схема расположения станций круговой тренировки

Описание «рабочих» станций:

1)



Рис. 2 Упражнение на пресс (подъём туловища)

Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул» или наклонная скамья), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, можно для увеличения нагрузки взять гантель или диск от штанги, разместить на плечах или груди и удерживать руками. На вдохе опустить туловище назад, не касаясь скамьи, на выдохе подняться в исходное положение. Выполнить 12-16 повторений.

2)



Рис. 3 Упражнение жим лёжа

Жим штанги (гантелей) лежа на скамье (возможно на наклонной скамье), ноги в упоре по бокам скамьи. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении при использовании гантелей руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны, ладонь должна быть направлена от «себя». Во время использования штанги - широкий хват, штанга на выпрямленных руках. На вдохе опустить штангу (гантели) к верхней части груди, на выдохе поднять в исходное положение. Выполнить 8-10 раз.

3)

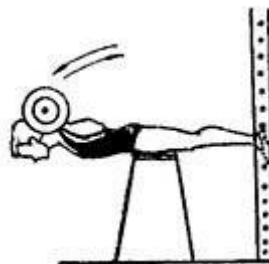


Рис. 4 Упражнение «гиперэкстензия»

Упражнение «гиперэкстензия» выполняется лежа бедрами лицом вниз на скамье, ступни закреплены, руки за головой (со штангой (диском) на плечах). Осуществляется опускание и подъём туловища. Не допускается сильный прогиб. Упражнение для мышц низа спины и задней поверхности ног. Выполняется 10-12 повторений.

4)



Рис. 5 Упражнение приседание со штангой

Приседания со штангой (гантелями) на плечах упражнение, направленное на развитие мышц ног. Выполняется стоя ноги на ширине плеч, штанга (гантели) на плечах. На вдохе присесть, не отрывая пятки от пола, встать в исходное положение, сохраняя спину прямой. Повторить 8-10 раз.

5)



Рис. 6 Упражнение тяга верхнего блока за голову

Сидя на тренажере, руки на грифе тренажера, хват шире плеч. На выдохе подтянуть гриф за голову, имитируя подтягивание, локти развернуть назад, затем на вдохе вернуть в исходное положение. Не допускается сильный прогиб спины. Выполнить 8-10 повторений.

6)



Рис. 7 Упражнение разводка гантелей стороны

Разведение гантелей в стороны, находясь стоя. В начальном положении, руки свободно опущены, ладони обращены к центру. Развести чуть согнутые в локтях руки до уровня плеч, вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

7)



Рис. 8 Упражнение на бицепс стоя

Упражнение на развитие бицепса. Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Возможно использование штанги. Выполнить от 8 до 10 раз.

Или/и



Рис. 9 Упражнение «французский» жим

Стоя штанга на выпрямленных руках над головой. На вдохе опустить штангу за голову, сгибая руки в локтевых суставах, на выдохе поднять в исходное положение. Не разводить локти широко в стороны. Выполнить 8-10 раз.

8)

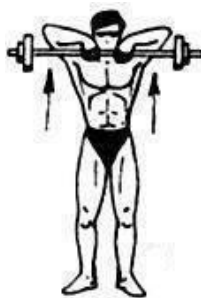


Рис. 10 Упражнение тяга к подбородку

Стоя ноги на ширине плеч, штанга внизу узким хватом. На выдохе подтянуть штангу к подбородку, разведя локти в стороны, на вдохе опустить в исходное положение. Следить за стабильным положением спины. Выполнить 8-10 повторений.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Перед выполнением упражнений обучающихся необходимо ознакомить с общими правилами физической нагрузки:

- любая тренировка начинается с разминки для разогрева мышц перед основной частью упражнений;
- комплекс упражнений выполняется поочередно, тренировка не прерывается;
- тренировка заканчивается заминкой или растяжкой. Это поможет расслабить мышцы, снять напряжение после силовой тренировки;
- нагрузка должна нарастать постепенно: сначала используются небольшие отягощения, далее, когда организм адаптировался к нагрузкам, можно использовать более тяжелые веса и/или больше повтор в одном подходе;
- после того, как организм подготовился к регулярным физическим нагрузкам, можно составить комплекс атлетической гимнастики, который будет направлен на коррекцию проблемных зон для индивидуальной работы обучающегося;
- во время тренировок важно соблюдать питьевой режим и не допускать обезвоживания организма;
- не стоит забывать про режим питания: специалисты рекомендуют принимать пищу через два часа после физических нагрузок;
- тренировка проводится в соответствующей одежде и обуви;
- перед началом тренировок необходимо ознакомиться с техникой

безопасности использования спортивного инвентаря.

## **7. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.

## 7. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА

Тема занятия: Круговая тренировка. Совершенствование техники работы на тренажерах и со свободными отягощениями (весами).

Дисциплина: ОГСЭ.05 Физическая культура.

Тема раздела: Атлетическая гимнастика.

Тип занятия: комбинированный.

Межпредметные связи: ОБЖ, физика, математика, геометрия, анатомия.

Нормативные документы: 1) ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование  
2) Учебная программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

С целью овладения профессиональными компетенциями обучающихся в ходе освоения дисциплины должен:

-уметь технически правильно выполнять задания в тренажерном зале; составлять и выполнять комплекс упражнений для разминки.

-знать влияние выполнения упражнений на развитие физических качеств человека, общей физической подготовки, анатомию и функцию мышц человека.

Цель:

Обучающая:

- Совершенствовать технику работы на тренажерах и со свободными отягощениями;
- Способствовать отработке навыка составления и выполнения комплекса упражнений для разминки.

Развивающая:

- Развивать общую физическую подготовку;
- Развивать силовую выносливость;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы, развивать «мышечный корсет»;
- Развитие организаторских способностей;
- Умение составлять план действий и пользоваться им.

Воспитательная:

- Воспитание активности, духа соперничества, умения работать в группе, чувства взаимопомощи, отзывчивости;
- Воспитания стремления к физическому здоровью и здоровому образу жизни.

Структура занятия:

1. Организация занятия- 2мин.
2. Разминка- 10мин.
3. Проверка знаний обучающихся- 10мин.
4. Постановка задания для обучающихся-5 мин.
5. Работа на тренажерах и со свободными отягощениями -50 мин.
6. Выполнение упражнений на растяжку основных мышечных групп, расслабление и восстановление дыхания- 8мин.
7. Подведение итогов занятия и домашнее задание-5 мин.

Итого 90 минут

Используемая литература:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (СПО): учебник - (Среднее профессиональное образование)/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева – Кнорус, 2021.- 300с.
3. Забелкина, Е.Ю. Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Е.Ю. Забелкина - Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО,2020.- 356с.

#### Ход урока

Этапы	Цель	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Результат
1. Организация занятия.	Организовать группу на учебное занятие.	Приветствие, проверка	Подготовка к занятию, построение,	Группа готова к занятию.



	Проверить соответствие внешнего вида, формы, наличие посторонних предметов.	присутствующих, сообщение целей урока.	приветствие преподавателя.	
2. Разминка.	Привести физическое состояние обучаемых к последующему выполнению основного задания.	Проговаривает и показывает общеразвивающие упражнения в движении, следит за выполнением.	Выполняют упражнения.	Обучаемые функционально готовы к выполнению основного задания.
3. Проверка знаний обучающихся	Проверить домашнее задание- составление и проведение комплекса упражнений для разминки на месте.	Контролирует и оценивает вместе с обучающимися проведение разминки.	Выполняют упражнения. Оценивают проведение разминки.	У обучаемых формируется навык использования физических упражнений, развиваются организаторские способности.
<p>Метод- репродуктивный  Методический приём- показ, рассказ, контроль  Форма обучения- индивидуально- групповая  Средства обучения- свисток, секундомер</p>				
4. Постановка задания для обучающихся.	Организовать группу на выполнение работы.	1. Озвучивает цель задания. 2. Выводит на экран схемы и рисунки, видео поэтапного	Слушают преподавателя, наблюдают демонстрируемые преподавателем	Группа готова к выполнению самостоятельной работы и восприятию инструктажа.

		<p>выполнения упражнений на «рабочих станциях».</p> <p>3.Показывает выполнение задания.</p> <p>4.Объясняет, какие физические качества развиваются при выполнении данных упражнений</p>	<p>действия.</p>	
<p>Метод- информационно-сообщающий          Методический приём- показ, рассказ          Форма обучения- индивидуально- групповая          Средства обучения- коврики (гимнастические маты), гантели, блочные тренажеры, блины и грифы для штанг, электронный носитель</p>				
<p>5.Самостоятельная работа на «рабочих станциях» и текущий инструктаж.</p>	<p>Развитие общей физической подготовки, работа в тренажерном зале.</p>	<p>Отслеживает правильность выполнения упражнений, оптимальную дозировку, время выполнения.</p>	<p>Выполняют необходимые действия и упражнения на «рабочих станциях». При необходимости корректируют правильность их выполнения. Принимают к сведению замечания преподавателя.</p>	<p>Развитие общей физической подготовки, укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и организма в целом, укрепление «мышечного корсета». Формирования навыка самостоятельных</p>

				занятий физическими упражнениями.
<p>Метод- репродуктивный  Методический приём- выполнение практического задания по алгоритму  Форма обучения- индивидуально-групповая  Средства обучения- свисток, секундомер, коврики (гимнастические маты), гантели, блочные тренажеры, блины и грифы для штанг, электронный носитель</p>				
6. Выполнение упражнений на растяжку основных мышечных групп, расслабление и восстановление дыхания	Восстановление дыхания, ЧСС, растяжка мышц.	1. Озвучивает цель задания. 2. Выводит на экран схемы и рисунки, видео поэтапного выполнения упражнений. 3. Показывает выполнение задания. 4. Выполняет упражнения вместе с обучающимися.	Выполняют необходимые действия и упражнения. При необходимости корректируют правильность их выполнения. Принимают к сведению замечания преподавателя.	Восстановление дыхания, ЧСС, растяжка мышц.
<p>Метод- репродуктивный, информационно-сообщающий  Методический приём- выполнение практического задания, показ, рассказ  Форма обучения- групповая  Средства обучения- коврики (гимнастические маты), электронный носитель</p>				
7. Подведение итогов занятия, домашнее задание.	Привлечение обучаемых к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.	Подводит итоги занятия, обращает внимание обучаемых на наиболее частые ошибки. Предлагает	Воспринимают информацию.	Обучаемые ознакомлены с домашним заданием.

		ПОДГОТОВИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАБОТЫ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ		
--	--	--	--	--