

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«ЕВПАТОРИЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Методическая разработка  
практического занятия № 11

по теме: Упражнения на укрепление  
костно-мышечной системы

- **Цели учебного занятия:**
- - Образовательная - формирование основ здорового образа жизни;
- - Развивающая - формирование правильной осанки, укрепление костно-мышечной системы;
- - Воспитательная - формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью для достижения жизненных и профессиональных целей.

## МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ: АНАТОМИЯ, БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

- **Внутридисциплинарные связи:** гимнастика, физическое совершенствование
- специальная физическая подготовка.
- 
- **Тип занятия:** практическое
- 
- **Количество часов - 2**
- 
- **Обеспечение занятия:**
- Секундомер, резиновая лента, гимнастические коврики, скакалка.

СТУДЕНТ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:

- О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА;
- ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

СТУДЕНТ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ:

- ОК 13 - ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ;
- ОК 14 - ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.

### ⦿ **Профессиональные компетенции:**

- ⦿ ПК - Оказывать первую неотложную помощь при неотложных состояниях.
- ⦿ ПК - Самостоятельно распределять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

<b>СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:</b>	
<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ</b>	<b>- 5 МИН.</b>
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>-15 МИН.</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>- 60 МИН.</b>
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>- 5 МИН.</b>
<b>ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ</b>	<b>5 МИН</b>

- **Ход занятия**

- 

- **1.Организационный момент:** «Равняйся, смирно» приветствие, отметка отсутствующих, сообщение целей и задач занятия.

- 

- Инструкция по технике безопасности на занятиях по профессионально прикладной физической подготовке. Физкультурно-оздоровительная деятельность - ЧСС - за 1 мин.

- **2. Подготовительная часть:**

- Группа рассчитывается на 1-2-3, для выполнения физических упражнений.

- Ходьба на месте- 1 мин.

- Обще развивающие упражнения, специальные беговые упражнения - 12 мин.

- 

- **3. Практическая часть :**

- - Комплекс ритмической гимнастики -1 часть;

- - Комплекс упражнений с резиновой лентой;

- - Выполнение норм ГТО: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (упражнения в парах с мячом), сгибание рук в упоре лежа от пола, прыжки на скакалке .

- 

- **4. Заключительная часть**

- - упражнения на восстановления дыхания.

- 

- 

- **5.Подведение итогов:**

- - оценка выполненной работы

- - ЧСС за 1 мин.

- - задание на дом - Общеразвивающие упражнения, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

-

# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ





# УПРАЖНЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ



# УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВОЙ ЛЕНТОЙ





# УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВОЙ ЛЕНТОЙ



# УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА ВЫПОЛНЯЮТСЯ В ПАРАХ



# ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ГТО СГИБАНИЕ РУК С КОЛЕН ОТ ПОЛА





# ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ГТО ОТЖИМАНИЕ



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ



## 5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

- - оценка выполненной работы
- - ЧСС за 1 мин.
- - задание на дом - общеразвивающие упражнения, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.