**322 группа**

**Тема: Гимнастика.**

**Задачи урока:**

1. Повторить комплекс упражнений с гантелями для бицепсов, трицепсов (задней поверхности трехглавых мышц плеча).

2.Развивать координацию движений.

3.Повышать уровень работоспособности организма обучающихся.

4.Формировать положительное отношение к урокам физической культуры, сохранению и укреплению здоровья.

**Инвентарь:** гантели, гимнастический коврик, стул.

**Ход урока:**

Проверка ЧСС в состоянии покоя.

Разновидности ходьбы (на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; на внешней, внутренней стороне стопы, руки за голову)

Значительное место в профессиональной и двигательной подготовке будущих специалистов отведено развитию мышечной силы – способности человека преодолевать сопротивление. Любое движение ( на производстве, в быту и спорте) основано на мышечной силе как одном из видов физических способностей, определяющих работоспособность.

Бицепс (двуглавая мышца плеча) расположен на передней поверхности плеча. При хорошем развитии он обычно легко прощупывается под кожей и рельефно выделяется на плече. Бицепс воздействует одновременно на предплечье и плечо.

Упражнения для бицепсов:

1. Стоя, ноги врозь, руки опущены, кисти с гантелями повернуты ладонями вперед. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

2. Лежа на гимнастическом коврике руки с гантелями разведены в стороны, кисти повернуты ладонями вверх. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

3. Сидя на краю стула, руки с гантелями опущены и развернуты ладонями к наружи. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах через стороны вверх.

4. Наклонившись вперед, правой рукой упор в правое бедро, в другой руке гантель. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе. То же другой рукой.

5. Лежа на гимнастическом коврике, руки с гантелями вдоль туловища. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения для трицепсов:

6. Стоя, рука с гантелью поднята вертикально вверх. Сгибание руки в локтевом суставе. Кисть с гантелью при сгибании опускается за голову. То же другой рукой. Это упражнение можно выполнять, взяв одну гантель в две руки.

7. Сидя на стуле, рука с гантелью за головой. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх. То же другой рукой.

8. Упор лежа сзади на согнутых руках, ноги согнуты с опорой стопами о пол. Разгибание рук в локтевых суставах с выходом в упор на прямые руки.

9. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтевых суставах перед грудью. Выпрямление рук вперед ладонями вниз.

**Методические рекомендации**:

Выполнять нужно по 2-3 подхода с небольшими паузами (2-4 мин), чтобы работоспособность не успела восстановиться полностью. Паузы следует заполнять активным отдыхом в виде медленной ходьбы, упражнений на гибкость, расслабление.

Комплекс упражнений для развития координации движений со скакалкой:

1. Бег со скакалкой (подпрыгивая на каждом шаге).

2.То же под музыку.

3.Прыжки на месте, ноги врозь, ноги перекрестно.

4.Два прыжка на правой ноге,  два  – на левой.

5.Прыжки ноги вместе.

6.То же с поворотами.

7.Прыжки с перекрещенными ногами.

8.Прыжки с двойным вращением.

После выполнения комплекса необходимо выполнить упражнения для восстановления дыхания.

 Контроль ЧСС.

**Домашнее задание**: поднимание туловища в сед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Эффект от урока будет значительно выше при ведении ЗОЖ; соблюдении режима питания; соблюдении распорядка дня и личной гигиены.

Список литературы и ссылки на Интернет-ресурсы, содержащие информацию по теме:

Основные источники:

1. В.И. Лях Физическая культура. 10-11классы: учебник для общеобразовательной организаций: базовый уровень- М.: Просвещение, 2014.-255с.

2. Бишаева А.А. Учебник для студентов учреждений сред. проф. образования. - М,: Издательский центр «Академия», 2017г.-320с.

**olya-chernova-1973@mail.ru**