

Департамент образования и науки Костромской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Костромской торгово-экономический колледж»

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА**

**ТЕМА: «ПроАрм»**

**(ПРОПЕДЕВТИКА АРМЕЙСКАЯ)**



### **Авторы:**

- 1.Ефименко Максим  
Александрович -  
преподаватель физической  
культуры
2. Смирнова Маргарита  
Ивановна -  
преподаватель физической  
культуры

**КОСТРОМА, 2021**

### **Аннотация**

Методическая разработка урока «ПроАрм» представляет собой конкурсный урок, направленный на развитие физических навыков юношей, необходимых для будущих военнослужащих Российских Вооруженных Сил. Методическая разработка предназначена для преподавателей физической культуры профессиональных образовательных организаций СПО.

Урок апробирован в ходе методического конкурса педагогов ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж» «Креативная педагогика» 2020г.

## Содержание

|    |                                       | Стр. |
|----|---------------------------------------|------|
|    | Аннотация                             | 2    |
|    | Введение                              | 4    |
| 1. | Методические особенности урока-квеста | 6    |
| 2  | Технологическая карта урока           | 10   |
| 3  | План конспект урока                   | 15   |
|    | Заключение                            | 20   |
|    | Литература                            | 22   |
|    | Приложения                            | 23   |

## Введение

В подготовке допризывников необходимо больше внимания уделять развитию у них физических качеств, способствующих успешному выполнению обязанностей военнослужащего. Такие физические качества как сила, гибкость, быстрота, выносливость необходимы человеку и в повседневной жизни. Для развития этих качеств, наряду с эффективным использованием учебного времени на уроках физкультуры, юношам требуются тренировки в спортивных секциях, самостоятельные занятия.

**Физическая подготовка допризывника** – это целенаправленное развитие физических способностей (силы, скорости, координации, выносливости, гибкости) и повышение функциональных возможностей систем организма. Успешность в решении задач физической подготовки зависит от *правильного выбора упражнений* общеразвивающей направленности и специальных подготовительных упражнений.

Физическая подготовка допризывника должна быть *непрерывной и круглогодичной*. Занятия следует проводить не реже двух-трех раз в неделю: в спортивном и тренажерном зале; на спортивной площадке; на местности. Физические нагрузки должны соответствовать состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся.

В системе занятия физической нагрузки по объему не должны быть одинаковыми и стандартными. Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки – необходимое требование физической подготовки.

Конкурсный урок ориентирован на группу юношей 1 курса колледжа, будущих призывников.

**Цель методической разработки:** представление опыта проведения урока для обучающихся допризывного возраста в формате квест-игры «ПроАрмия».

**Задачи методической разработки:**

1. Определение педагогического замысла урока
2. Разработка сценария урока
3. Подготовка технологической карты урока
4. Разработка рекомендаций для преподавателей физической культуры.

Цели и задачи четко сформулированы. Определен объём общих компетенций, которые должны быть освоены обучающимися в рамках проведения данного мероприятия. Структура мероприятия представлена в виде технологической карты. В приложении представлены: план конспект урока, сценарий квест-игры. Педагогическая и практическая ценность предложенных материалов формирует указанные ОК8, разработка написана грамотно с методической точки зрения.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями:**

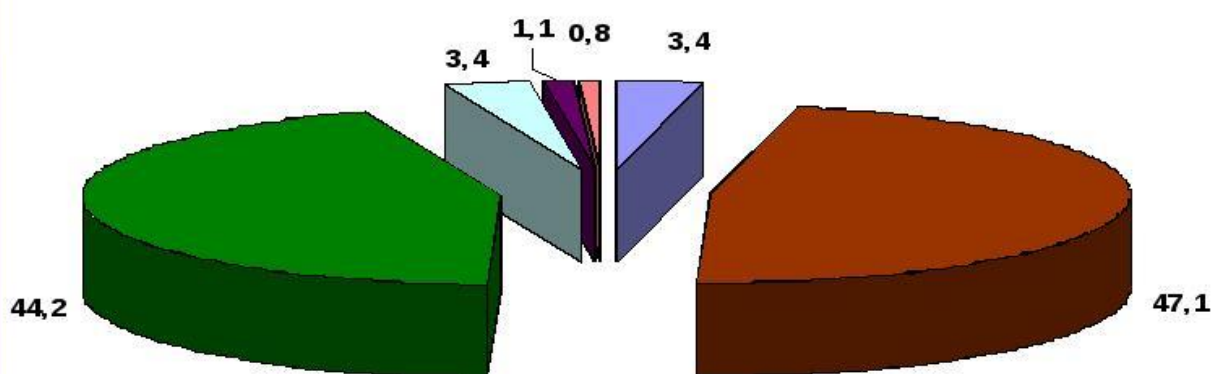
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Методические рекомендации составлены в соответствии с современными психолого-педагогическими требованиями к проведению открытого урока по физической культуре и удовлетворяют требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта СПО и могут быть рекомендованы преподавателям для проведения внеаудиторных занятий по физической культуре, использованы в работе спортивных секций.

## Актуальность темы

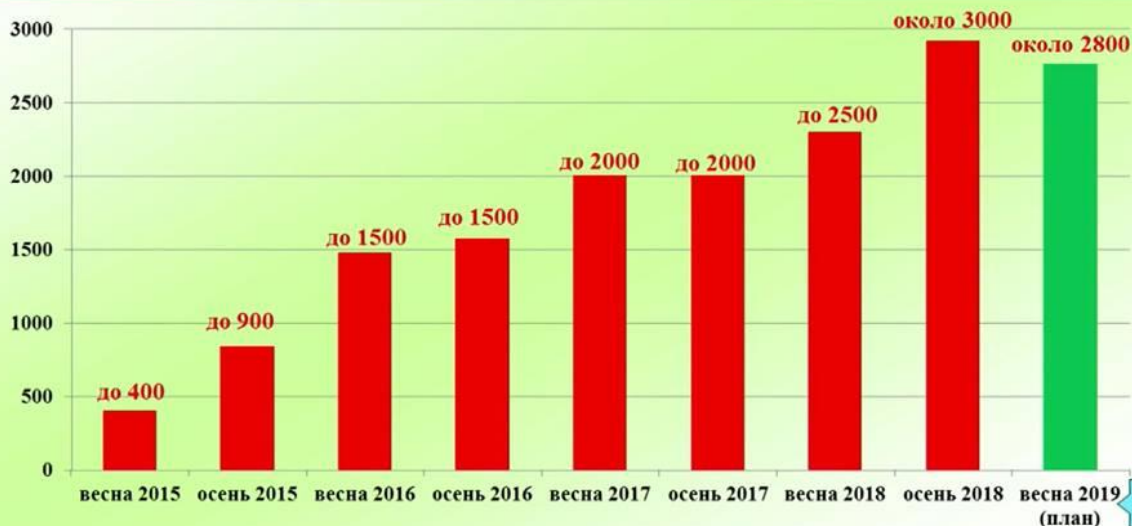
Актуальность данной методической разработки состоит в том, что в современном обществе происходит постепенная утрата традиционного патриотического воспитания.

### Отношение юношей призывного возраста к службе в армии (по мнению опрошенных)



- Большинство – за прохождение срочной воинской службы каждым молодым человеком
- Скорее всего, настроены против срочной службы в армии
- По этому вопросу не существует единого мнения
- Затрудняюсь ответить
- Другое

### Итоги призывов на военную службу за 2015-2018 годы количество чел.



Одним из приоритетов патриотического воспитания обучающихся является формирование у студентов чувства уважения к традициям нашей страны, почитание старшего поколения, бережного отношения к памяти прошлого.

Военная история нашей страны полна героики, истинного патриотизма, насыщена интереснейшими, подчас драматическими событиями, представлена удивительными, уникальными личностями. Всё это даёт богатый материал для реализации высоких целей гражданского и патриотического воспитания обучающихся. Гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения – залог стабильного развития страны в будущем. Этот процесс длительный по времени, сложный по содержанию и достаточно разбалансированный с точки зрения методического осуществления.

Современное понимание патриотизма характеризуется многовариантностью, разнообразием и неоднозначностью.

*В современных условиях развития российского государства* одной из важнейших проблем, требующей решения, является необходимость обеспечения единства и целостности страны, что особенно важно в связи с последними эпидемиологическими и внешнеполитическими событиями. Поэтому государство делает акцент на воспитание гражданина РФ, физически развитого человека, патриота - носителя ценностей гражданского общества.

В условиях становления гражданского общества и правового государства задачей учебных заведений является воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества, готовой рассчитывать на собственные силы, обеспечивающей трудом свою материальную независимость. Новое время требует от системы СПО формирования не только профессиональных качеств у студентов, но и формирование активной жизненной позиции подрастающего поколения России. Активная жизненная позиция юных граждан нашего общества не может формироваться без патриотического воспитания. Основными ориентирами патриотического воспитания являются физическое развитие студентов, высокие этические нормы поведения, активная гражданская позиция, стремление к духовному обогащению и развитию, чувство патриотизма, гуманизма и толерантности, почитание лучших традиций семьи, народа и др.

События последнего времени подтвердили, что экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных и возрастных групп населения страны, резко снизили воспитательное воздействие физического и военно-патриотического характера, искусства и образования как важнейших факторов формирования

патриотизма. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания. Объективные и субъективные процессы существенно обострили национальный вопрос. Патриотизм кое-где стал перерождаться в национализм. Во многом утрачено истинное значение и понимание интернационализма. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам.

Тема открытого урока «ПроАрм» включает в себе большой воспитательный потенциал, обладает положительной энергетикой, способствует улучшению микроклимата в коллективе. Освоение навыков и умений самостоятельного выполнения упражнений различного типа. Развитие физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости. Воспитание морально-волевых качеств личности: выдержки, уверенности в себе, чувства партнерства и взаимопомощи, настойчивости в достижении положительных результатов.

Тема эта актуальна, так как на конкретных примерах помогает воспитывать патриотизм, мужество и готовность юношей выполнить воинский долг. Квест-урок ориентирован на формирование у студентов гражданской компетентности готовности и способности личности активно, ответственно и эффективно реализовывать весь комплекс гражданских прав и обязанностей в демократическом обществе.

В сегодняшней социальной ситуации в нашей стране, когда политика государства направлена на возрождение духовных ценностей, большое значение приобретает гражданско-патриотическое воспитание. Разработка квеста вносит свой вклад в формирование человека, она призвана заботиться о формировании психологии студента, в воспитании его в духе толерантности и братской любви к людям, обязана научить молодых людей умению различать добро и зло.

#### **Цель открытого урока:**

*Образовательная:* Освоение навыков и умений самостоятельного выполнения упражнений различного типа  
*Развивающая:* Развитие физических способностей, силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости

*Воспитательная:* Воспитание уважительного отношения к российской армии, формирование чувства патриотизма и гражданственности на примере исполнения воинского долга. Воспитание морально-волевых качеств личности: выдержки, уверенности в себе, чувства партнерства и взаимопомощи, настойчивости в достижении положительных результатов.



**Задачи:**

1. Формирование в период обучения в колледже активной жизненной позиции;
2. Воспитание чувства патриотизма, гордости за страну, уважение к ветеранам (старшему поколению) и к солдатам, участвующим в боевых действиях в настоящее время;
3. Воспитание любви к родине через уважение к прошлому и настоящему страны, а также чувства ответственности за ее будущее; активизирование интереса юношей к военному делу. Важным требованием каждого современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к студентам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития психических свойств и качеств.

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КОНКУРСНОГО УРОКА

**«ПроАрм» - военно-патриотическая квест игра.**

**Преподаватели: Смирнова М.И., Ефименко М.А. – преподаватель (и) УД «Физическая культура» ОГБПОУ  
«Костромской торгово-экономический колледж».**

|                        |                                                                         |                                                         |                   |                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|----------------|
| По учебной дисциплине: |                                                                         | Физическая культура                                     |                   |                |
| Дата проведения:       | 01.12.2020                                                              | Время проведения:<br>9 <sup>45</sup> - 11 <sup>15</sup> | Место проведения: | спортивный зал |
| Специальность:         | 15.02.05 Техническая эксплуатация оборудования в торговле общ. питании. | Группа: 1-12                                            |                   |                |
| Преподаватель(и)       | Смирнова М. И.,<br>Ефименко М.А.                                        |                                                         |                   |                |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Тема урока:                                                                                                                               | Квест «ПроАрм»                                                                                                                                                        |                       |
| Тип урока:                                                                                                                                | Комбинированный                                                                                                                                                       | Вид урока: урок-квест |
| Методическая цель урока:<br>(для педагогов)                                                                                               | Демонстрация игрового и соревновательного методов в преподавании физической культуры.                                                                                 |                       |
| Цели урока (для обучающихся)                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |                       |
| Образовательная                                                                                                                           | Освоение навыков и умений самостоятельного выполнения упражнений различного типа.                                                                                     |                       |
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                       |
| Развивающая                                                                                                                               | Развитие физических способностей, силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости                                                                       |                       |
|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                       |
| Воспитательная                                                                                                                            | Воспитание морально-волевых качеств личности: выдержки, уверенности в себе, чувства партнерства и взаимопомощи, настойчивости в достижении положительных результатов. |                       |
| Педагогические технологии, применяемые на уроке: здоровьесберегающая технология.                                                          |                                                                                                                                                                       |                       |
| Оборудование и оснащение учебного занятия: инвентарь для проведения эстафет, секундомер, рулетка, маты, скамейка, мячи, обручи, скакалка. |                                                                                                                                                                       |                       |
| Междисциплинарные связи: УД «Психология общения», ОБЖ (Основы безопасности жизнедеятельности), БЖ (Безопасность жизнедеятельности)        |                                                                                                                                                                       |                       |

### ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ УРОКА И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

| Этапы урока                                    | Деятельность преподавателя                                                                                                                                                                                                                                             | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                                             | Планируемый результат                                                                                                                                                                               | Время         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Организационный этап</b>                    | Построение. Сообщение темы, цели и задач урока. Мотивация обучающихся на уроке.<br>Инструктаж по технике безопасности на уроке.<br>Измерение пульсометрии.                                                                                                             | Приветствие преподавателя.<br>Правильное построение.<br>Принимают цель и задачи урока.<br><br>Выполняют требования инструктажа по ТБ,                                                                | Организационная готовность к уроку.<br><br>Интерес к дальнейшей деятельности на уроке<br><br>Нацеленность на результат. ТБ усвоена обучающимися.                                                    | <b>10 мин</b> |
| <b>Разминка</b>                                | Инструктаж по выполнению разминки. ОРУ. Проведение разминки.                                                                                                                                                                                                           | Технически правильно выполняют двигательные действия.                                                                                                                                                | Успешное проведение разминки с соблюдением инструкции.                                                                                                                                              | <b>13 мин</b> |
| <b>Инновационный метод «Парная тренировка»</b> | Информация о парной тренировке.<br><br>Разделение обучающихся по парам и ознакомление их с системой упражнений.<br>Показывает образец выполнения комплекса упражнений. Дает команды на выполнения упражнений.<br><br>Осуществляет контроль за правильностью выполнения | Обучающие расходятся по парам. Прислушиваются к своему партнеру, стимулируют его, чувствуют его уровень физической подготовки и подстраиваются под него.<br><br>Самостоятельно выполняют упражнения. | Успешное выполнение упражнений с партнером.<br><br>Эффективность тренировки в парах-не хочет подвести партнера.<br><br>Пошаговый контроль своих действий.<br><br>Владение навыками физ. упражнений. | <b>17 мин</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                      |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>упражнений.</p> <p>После выполнения всех упражнений измеряется пульсометрия.</p>                                     |                                                                                                                                      |                                                                                      |                      |
| <p><b>«Военно-патриотическая квест игра»</b></p> <p><b>1 станция</b><br/>«ПЕРЕПРАВА».</p> <p><b>2 станция</b><br/>«ШИФРОВКА»</p> <p><b>3 станция</b><br/>«ГРАНАТОМЕТЧИКИ»</p> <p><b>4 станция</b><br/>«ШИФРОВКА АЗБКА МОРЗЕ»</p> <p><b>5 станция</b> «ПАУЧОК»</p> <p><b>6 станция</b> «ВОИНСКОЕ ЗВАНИЕ»</p> <p><b>7 станция</b> «ПОВЕРКА БОЙЦОВ»</p> | <p>Озвучивает правила проведения игры.</p> <p>Деление обучающихся на команды. Инструктаж по ТБ при выполнении игры.</p> | <p>Выполнение обучающимися конкурсов-заданий. В игровой форме совершенствуют скоростно-силовые и военно-патриотические качества.</p> | <p>Самостоятельное выполнение действий в условиях взаимопомощи и взаимоконтроля;</p> | <p><b>45 мин</b></p> |

|                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                    |                                                                                                |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <p><b>8 станция: «НАШ СОЛДАТ УМОМ БОГАТ»</b></p> <p><b>9 станция «ПОБЕДА БОЕМ»</b></p> |                                                                                                                   |                                                                                                                                    |                                                                                                |              |
| <b>Рефлексия</b>                                                                       | <p>Подводят итоги. Анализируют достижения обучающихся. Оценивают их деятельность на уроке. Дают рекомендации.</p> | <p>Слушают. Участвуют в анализе. Делают общую оценку результатов своих действий. Адекватно воспринимают оценку преподавателей.</p> | <p>Подведены итоги занятия по этапам. Эмоциональная удовлетворенность результатами работы.</p> | <b>5 мин</b> |

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

для студентов КТЭК группы № 1-2

**Преподаватель:** Смирнова М.И., Ефименко М.А.

**Тема урока:** Квест «ПроАРМ»

**Основные цели и задачи урока:**

**Образовательная** - Освоение навыков и умений самостоятельного выполнения упражнений различного типа.

**Развивающая** - Развитие физических способностей, силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости

**Воспитательная** - Воспитание морально-волевых качеств личности: выдержки, уверенности в себе, чувства партнерства и взаимопомощи, настойчивости в достижении положительных результатов.

**Место проведения:** Спортивный зал КТЭК.

**Инвентарь:** инвентарь для проведения эстафет, секундомер, рулетка, маты, скамейка, мячи, обручи, скакалка.

**Дата проведения:** 01.12.2020г.

### ХОД РАБОТЫ

| Содержание                                                                                                                                                                                   | Дозировка                                   | ОМУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть (30 - 35 мин.)</b>                                                                                                                                                 |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>1. Построение.</b><br><b>Пульсометрия</b><br>(Приложение №1)<br><b>Строевая подготовка, перестроение.</b><br>(Приложение № 2)                                                             | <b>2 мин.</b>                               | Построение в спортивном зале, по команде: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>2. Приветствие, сообщение задач урока</b>                                                                                                                                                 | <b>2 мин.</b>                               | Здравствуйте, дорогие студенты и уважаемые гости! Мы рады видеть всех вас сегодня в нашем спортзале! Сегодня у нас открытый урок. Присутствует комиссия колледжа, которая будет оценивать совместную работу преподавателей и студентов. Занятие проведут два преподавателя: Смирнова М.И. и Ефименко М.А. Урок будет необычный с применением инновационного метода. |
| <b>3. Инструктаж о технике безопасности на уроке.</b><br>(Приложение № 3)                                                                                                                    | <b>3 мин.</b>                               | «Направо - раз-два!»; «В обход налево – шагом марш!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>4. Разминка в ходьбе на осанку:</b><br>1.«И.п. – руки вверх, на носках, марш!»<br>2.«И.п. – руки на пояс, на пятках, марш!»<br>3.«И.п. – руки в стороны, на внешней стороне стопы, марш!» | <b>8 мин.</b><br>1 круг<br>1 круг<br>1 круг | Дистанция 2 шага. Спина прямая, тянемся вверх, подбородок прямо, взгляд вперед.<br>Спина прямая, подбородок прямо, взгляд вперед.<br>Спина прямая, руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед.                                                                                                                                                          |
| 4.«И.п. – руки на пояс, на внутренней                                                                                                                                                        | 1 круг                                      | Спина прямая, руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| стороне стопы, марш!»                                         |                   |                                                                                                                                                                                                                              |
| 5. «И.п. – руки на пояс, наклон на каждый шаг»                | 1 круг            | Касаться руками пола                                                                                                                                                                                                         |
| 6. «И.п. – руки на пояс, выпады в шаге с поворотом в сторону» | 1 круг            | Угол 90 градусов - толчковая нога, маховая прямая, спина прямая, не торопясь тянуть мышцы.                                                                                                                                   |
| <b>5. Бег</b>                                                 | 4 круга           | «Медленный, разминочный бег, марш!», темп ниже среднего, бежать без напряжения и свободно.                                                                                                                                   |
| <b>6. Разминка в беге, СБУ:</b>                               | 10-15 мин.        | Не останавливаясь, делаем по диагонали разминку в беге до конуса, обходим с правой стороны и продолжаем движение.                                                                                                            |
| 1.«Приставные шаги правым боком, марш!»;                      | 1 раз             | Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки                                                                                                                                                               |
| 2.«Приставные шаги левым боком, марш!»;                       | 1 раз             | работают одноименно.                                                                                                                                                                                                         |
| 3.«Бег скрестным шагом, марш!»;                               | 1 раз             | Руки в стороны, параллельно полу, спина прямая.                                                                                                                                                                              |
| 4.«Бег спиной вперед, марш!»;                                 | 1 раз             | Руки работают попеременно вдоль туловища, смотреть через левое плечо.                                                                                                                                                        |
| 5. Бег с захлестывание голени                                 | 1 раз             | Голень захлестывать так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.                                                                                                                                                                      |
| 6. Бег с высоким подниманием бедра                            | 1 раза            | Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.                                                                                                                                                                             |
| 7. Прыжки в шаге                                              | 1 раз             | Делать прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносить как можно выше.                                         |
| 8. Много скоки                                                | 1 раз             | Приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди.                                                                                                                                                              |
| 9. Семенящий бег                                              | 1 раз             | Руки снизу свободны. Короткие быстрые шаги с максимальной частотой. Нога сначала приземляется на носок, затем перекачивается на пятку. Наклон вперед, короткий, но быстрый толчок вперед-вверх.                              |
| 10.Бег на прямых ногах                                        | 1 раз             | Практически бег на носках с прямыми ногами. Толчковая нога, прямая выносится вперед и приземляется на носок, следующая нога начинает движение уже с носка. Ноги обязательно прямые, наклон назад.                            |
| 11.Ускорение.                                                 | 1 раза            |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>7. Парная тренировка:</b><br>(Приложение № 4)              | <b>10-15 мин.</b> | «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»                                                                                                                                                                                   |
| Приседания спиной друг к другу.                               | 3*10раз           | Выполняем по прямой. «На лево, через центр баскетбольной площадки, в колонну по четыре! Марш!»<br>* Партнеры встают спиной друг к другу, соединяют руки в замок, делают шаг вперед и начинают выполнять глубокие приседания. |
| Отжимание "Дай пять!".                                        | 2*10раз           | * Юноша и девушка принимают упор лежа друг напротив друга и выполняют синхронные отжимания. При возвращении в исходную позицию партнеры "дают пять" друг другу, меняя руки после каждого отжимания.                          |
| Скручивания.                                                  | 2*10раз.          | * Партнеры садятся друг напротив друга, соединяют ноги и начинают поднимать и опускать корпус, при каждом повторе касаясь                                                                                                    |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Поднятие ног с отталкиванием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2*10раз.   | <p>друг друга руками.</p> <p>* Юноша стоит, девушка ложится на пол, берется руками за щиколотки партнера и начинает поднимать ноги под углом 90°.</p> <p>Юноша при этом вытягивает руки и отталкивает ноги девушки, возвращая их в исходную позицию, затем партнеры меняются местами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Приседания с отведением ноги назад.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2*10раз.   | <p>* Партнеры становятся лицом друг к другу, берутся за руки, оба делают шаг назад и начинают приседания. Юноша выполняет их, как обычно, а девушка при каждом приседании отводит ногу назад. Затем меняются местами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Двойное отжимание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2*10раз.   | <p>* Юноша принимает упор лежа на полу, девушка принимает его на спине парня - ее руки упираются в голени партнера, а ноги находятся на его плечах. Юноша отжимается, удерживая девушку на спине, а когда он возвращается в исходное положение, то отжимание совершает девушка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Основная часть (40 - 45 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b><u>«Военно-патриотическая квест игра»</u></b><br/>(Приложение №5)</p> <p><b>1 станция «Переправа»:</b></p> <p><b>2 станция «ШИФРОВКА»:</b></p> <p><b>3 станция «Гранатомётчики»:</b></p> <p><b>4 станция «ШИФРОВКА АЗБКА МОРЗЕ»:</b></p> <p><b>5 станция «ПАУЧОК»:</b></p> <p><b>6 станция «Воинское звание»:</b></p> <p><b>7 станция «Проверка бойцов»:</b></p> | 40-45 мин. | <p>* В конкурсе участвуют одновременно все команды. Задача команды переправиться на другой берег. Побеждает команда быстрее всех переправившаяся на другой берег.</p> <p>* Быстро и правильно расшифровать с помощью ключа донесение разведчиков.</p> <p>* В конкурсе участвуют, по все команды одновременно. Задача участников с расстояния попасть в цель. Побеждает команда, у которой будет больше попаданий в цель. Сколько мячей попало в цель, столько баллов и заработает команда.</p> <p>* Быстро и правильно расшифровать с помощью ключа донесение разведчиков.</p> <p>* В конкурсе участвуют все команды одновременно. Задача участников перенести мяч и передать эстафету партнеру. Побеждает та команда, которая быстрее всех выполнит задание.</p> <p>* Участники должны подписать все воинские звания РФ.</p> <p>* Участники бегут туда, где лежит лист бумаги и толстый маркер, добежавший записывает имя участника своей команды. И, взяв маркер, бежит обратно, передает его другому участнику.</p> |

|                                                                                                                                                       |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>8 станция: «Наш солдат умом богат»:</b></p> <p><b>9 станция «Победа боем»:</b></p>                                                              |                                             | <p><i>* Каждой команде раздается пословица на военную тематику. Но беда в том, что пословица «упала» и «рассыпалась». Вам необходимо собрать её. Оценивается скорость и правильность выполнения задания.</i></p> <p><i>* Участники выполняют задания: преодолевают полосу препятствий (необходимо добежать до обруча, пролезть через него и 10 раз прыгнуть через скакалку, обратно возвращаться бегом).</i></p> |
| <b>Заключительная часть (10 мин.)</b>                                                                                                                 |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>8. Построение</b></p> <p><b>9. Подведение итогов, награждение победителей.</b></p> <p><b>10. Организационный выход из спортивного зала.</b></p> | <p>2 мин.</p> <p>5-7 мин.</p> <p>1 мин.</p> | <p><i>«В одну шеренгу, по отрядам, становись!» - учитель подходит на линии построения и вытянутой рукой показывает направление. Объявляются команды победители, набравшие наибольшее количество баллов.</i></p> <p><i>Учитель интересуется, понравился ли урок, какая была тема урока, какие станции были легкими, какие сложными!</i></p>                                                                       |

## Заключение

Урок по теме «ПроАрм» разработан для студентов «Костромского торгово-экономического колледжа».

Готовясь к открытому уроку, преподаватели хорошо должны представлять себе цели предстоящего мероприятия. Следовательно, планировать работу необходимо заранее, чтобы студенты уже в процессе подготовки к занятиям могли получить новые знания.

Этапы урока тесно взаимосвязаны между собой, чередуются различные виды деятельности. Умственные действия опираются и подкрепляются практическими.

Каждая из структурных частей урока соответствует своему назначению, все части урока взаимосвязаны.

Структура урока соответствует требованиям ФГОС:

1. Ориентация на новые образовательные результаты (личностные, метапредметные, предметные)
2. Нацеленная деятельность на формирование УУД.

1 этап урока – организационный. Цель данного этапа – подготовить студентов к четкой работе на уроке. Оборудование для урока подготовлено заранее, состояние кабинета соответствует санитарным требованиям. Обучающиеся сразу входят в ритм урока. Подготовка студентов к восприятию задач урока.

2 этап – групповая работа обучающихся. Цель – сформировать у студентов навыки работы с заданиями. Обучающимся дается четкая инструкция необходимая для работы с заданиями.

3 этап - Подведение итогов урока. Обучающимся предлагается высказать свое мнение по результативности занятия. Цель – научить студентов делать выводы. Предлагается высказать свою точку зрения по основной теме урока: «ПроАрм».

4 этап – Рефлексия и оценивание. Оценка и самооценка деятельности на уроке. Студенты оценили не только свою деятельность, но и деятельность однокурсников.

**Вывод:** Учебное время на занятии использовалось эффективно, запланированный объём урока выполнен. Интенсивность занятия была оптимальной с учётом физических и психологических особенностей студентов.

Обучающиеся сразу включились в процесс урока, они были заинтересованы, проявляли активность и ответственность при выполнении заданий. Задания, данные преподавателем, выполняли с интересом. Эмоциональный фон урока положительный. Предложенная нагрузка была оптимальной для обучающихся. План урока выполнен, и поставленные цели и задачи были реализованы в полной степени.

Предложенная методическая разработка «ПроАрм» носит воспитательный характер (заклучает в себе большой воспитательный потенциал).

Материалы могут быть использованы в работе по патриотическому и физическому воспитанию учащихся. Они помогут в увлекательной и интересной форме расширить и углубить знания студентов.

**Принципы, примененные преподавателем на занятии для обеспечения эффективной самостоятельной работы студентов:**

- повышение интереса к занятиям (принцип сознательности);
- организация взаимообучения и взаимопомощи (принцип активности);
- правильное распределение материала (принцип доступности);
- достаточное количество повторений и вариативности заданий (принцип прочности).

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Применить комплекс разработанных строевых упражнений.
2. Применить комплекс разработанных парных упражнений.
3. Применить метод «Измерение пульсометрии».
4. Применить метод игровой формы «Квест-игра».
5. Комплексы упражнений должны быть строго индивидуальны с учетом уровня подготовленности студента.

**При проведении урока следует обратить внимание:**

- Обратить внимание на качество выполнения заданий.
- К уроку допускаются студенты, прошедшие инструктаж по ТБ.
- Следить за выполнением ТБ на уроке.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) строго соблюдать интервал.
- Грамотно дозировать нагрузку.
- Составлять пары по физическим и антропометрическим данным, т.е. чтобы рост, вес и силы партнеров были примерно равными.

## **Список литературы**

1.Базовый учебник Решетников Ю.Л., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. -М.:2017 г.

2. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019.

3.Настольная книга учителя физической культуры Г. Погодаев, Изд. Физкультура и спорт 2010 г.

4. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие/ В.С.Овчаров. - Минск: Сэр-Вит, 2008. - 200 с. - (Мастерская учителя).

5.Гуревич И.Л. Круговая тренировка при развитии физических качеств. /Гуревич И.А.- Минск. Высшая школа. 1985г.

6.Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний(тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7.Жиренко О. Е., Яровая Л. Н., Кочергина А. В., Обухова Л. А., Гайдина Л. И. Внеклассные мероприятия:М.: ВАКО, 2010 г., 254 с. (Мозайка детского отдыха)

8.Гайдина Л. И., Кочергина А. В. Группа продлённого дня: конспекты занятий, сценарии мероприятий. М.: ВАКО, 2007 г., 272 с. (Мастерская учителя)

Интернет источники:

[viki.rdf.ru](http://viki.rdf.ru)

<https://ru.wikipedia.org/wiki>

<https://www.google.ru>

[www.art-portrets.ru](http://www.art-portrets.ru)

<https://www.google.ru>

### *Пульсометрия*

Пульсометрия урока физической культуры или его части помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям обучающихся, содержанию и условиям проведения занятий.

#### **Интегральный показатель нагрузки - ЧСС.**

(для учащихся основной медицинской группы)

**Высокая** нагрузка - ЧСС **170-180** уд/мин  
(возможны случаи и до 200 уд/мин.)

**Средняя** нагрузка - ЧСС **140-160** уд/мин, и

**Низкая** нагрузка - **110-130** уд/мин.

В каждое занятие рекомендуется включать 2-3 коротких «пика» нагрузки, продолжительностью до 2-х мин, при ЧСС 90-100% от максимальной.

### Описание строевых упражнений

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока.

С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания обучающихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у студентов воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.

Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название "левой". Со стороны правого фланга короткая сторона носит название "верхней границы", а противоположная "нижней". Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой - центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний.

#### **Разновидности строя, элементы строя:**

1. Строем называется установленное размещение занимающихся для их совместных действий.
2. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
3. Флангом называется правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.
4. Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
5. Тыл - сторона строя, противоположная фронту.
6. Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися.
7. Ширина строя - расстояние между фронтами.
8. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.
9. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.
10. Глубина строя — это расстояние от впереди стоящего (от первой шеренги) до позади стоящего занимающегося (до последней шеренги) в колонне.
11. Двух шеренговый строй - занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги. Шеренги называются первой и второй.
12. Ряд - занимающиеся, стоящие в двух шеренговом строю в затылок один другому.

13. Направляющий - занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне.

14. Замыкающий - занимающийся,двигающийся последним в колонне.

### **Основные правила произношения команд:**

1. Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Направо!"/ Но есть команды только исполнительные / "Равняйся!", "Смирно!"/.

2. По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!".

3. При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй, затем направление движения и способ исполнения.

### **Все строевые упражнения можно подразделить на следующие группы:**

1. Построения.
2. Строевые приемы на месте.
3. Перестроения на месте.
4. Способы передвижения.
5. Перемена направления движения.
6. Перестроения в движении.
7. Размыкание и смыкание.

#### **1. Построения**

1. Для начала занятий группу необходимо построить. Для этого существуют определенные команды:

1 Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение "смирно", в той точке, где должен стоять правофланговый и подать команду " в одну / две, три и т. д./ шеренгу- становись"! Группа выстраивается слева от него.

2 Построение в колонну. Подается команда: "В колонну по одному / два, три и т. д./-становись!".

Преподаватель одновременно с подачей команды становится в положение "смирно" на расстоянии одного шага оттого места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за преподавателем.

3 Для построения в круг произносится: "Встаньте в круг".

#### **2. Строевые приемы на месте**

1. "Равняйся!" Все, кроме правофлангового, по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.

3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,



4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах, и кладут руки за спину.
5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.
6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.
7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.
8. "Кру- гом!". Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

### **3. Перестроения на месте**

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- рассчитайсь!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.

2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три - рассчитайсь!"

Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой в сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!". Перестроение происходит в обратном порядке.

3. Перестроение из шеренги "уступами".

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6,3 на месте - рассчитайсь!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!"

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом - марш!". По этой команде, все выходившие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".

После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./

шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом-марш!" Перестроение выполняется приставными шагами.

#### **4. Способы передвижения**

1. Ходьба на месте. Команда: "На месте шагом - марш!" /слово "марш" произносится кратко/. "Направляющий, на месте!", подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении, дистанция, как правило, больше. По команде: "На месте" все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.

2. Переход с ходьбы на месте к движению. Команда: "Прямо!" подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой, и с левой ноги начинается движение вперед.

3. Прекращение движения. Команда: "На месте. Стой!" подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

4. Ходьба. Команда: "Шагом- марш!" подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги. Команда: "Обычным шагом-марш!" применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.

5. Строевой шаг. Шаг, при котором ногу надо выносить на 15- 20 см от пола, держа ступню горизонтально, ставить ногу на всю ступню. При движении рук вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад - рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: "Строевым шагом - марш!"

в. Изменение длины шага и скорости движения. Команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!".

7. Переход с шага на бег и обратно. Подается команда: "Бегом - марш!" При переходе с бега на шаг подается команда: "Шагом- марш!". "Марш" подается под правую ногу.

#### **5. Перестроения в движении**

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. с поворотом в движении. При движении группы налево в обход, как правило, на верхней или нижней границе зала подается команда: "В колонну по два / по три и т.д./ налево - марш!" После поворота первой двойки, следующие делают поворот самостоятельно. Для обратного перестроения подаются команды: "Напра-во!", "(слева в обход; налево, в колонну по одному) шагом - марш!".

2. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команда: "Через центр- марш!", как правило, подается на одной из середин зала Команда: "В колонну по одному направо и налево в обход- марш! "

подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход. Команда: "В колонну по два через центр- марш!" Команда подается при встрече колонн в той середине зала, где началось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по четыре, по восемь и т.д. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команды: "В колонны по одному направо и налево в обход шагом - марш!" По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая - налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда: "В колонну по одному через центр - Марш!".

### **Инструктаж по технике безопасности**

1. На занятие студент должен быть в спортивной форме и обуви;
2. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции преподавателя.
3. Необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.
4. Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя.
5. Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее.
6. При ухудшении самочувствия или получении травмы обучающийся обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.
7. Из зала уходить только по разрешению преподавателя.
8. Студенты после разрешения преподавателя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку.

### Правила составления комплексов упражнений в парах

1. При составлении комплекса упражнений в парах следует придерживаться тех же правил, что и при составлении комплекса упражнений без предмета:
  - \* начинать с упражнений общего воздействия в медленном темпе, например: с потягиваний;
  - \* нагрузку увеличивать постепенно, чередуя работу различных групп мышц;
  - \* чередовать упражнения по характеру воздействия, например: на силу, на гибкость, на расслабление и т.д.;
  - \* наиболее интенсивные упражнения давать в середине или во второй половине комплекса;
  - \* завершать комплекс упражнениями умеренной интенсивности или упражнениями на расслабление.
2. Для развития определенного двигательного навыка некоторые упражнения в парах можно включать в виде отдельных заданий в обычные комплексы или сериями по 3-5 упражнений.

При описании упражнений вначале указывается исходное положение каждого из участников, а затем следует описание действий для обоих партнеров, если в этом есть необходимость. Если партнеры выполняют одинаковые действия одновременно, то исходное положение и описание действия указывается одно для обоих участников.

### Правила проведения упражнений в парах

Упражнения в парах всегда очень эмоциональны, они сопровождаются обычно смехом и шумом. Положительные эмоции, конечно же, важны на занятиях физической культурой, но они не должны являться фактором баловства и дезорганизации. Невнимательное отношение к объяснению учителя и нарушение установленных правил поведения и выполнения упражнений могут привести к травмам. Поэтому при проведении упражнений в парах следует строго придерживаться следующих правил:

- должна быть четкая организация и дисциплина, основанная на точном соблюдении всех команд и указаний преподавателя;
- строго соблюдать принцип доступности, т.е. давать занимающимся такие упражнения, к выполнению которых они уже подготовлены;
- составлять пары по физическим и антропометрическим данным, т.е. чтобы рост, вес и силы партнеров были примерно равными.

Большая разница делает упражнения опасными и чаще всего неинтересными для обоих партнеров. Юноши должны стоять в паре с юношами, а девушки с девушками. Пары должны располагаться на площадке так, чтобы они не мешали друг другу. Объяснять упражнения нужно четко, точно, понятно и подробно.

Сразу указать, в каких исходных положениях находятся партнеры, а если нужно и показать. Показ лучше выполнять в паре, что дает правильное представление об упражнении.

Прежде чем дать команду для начала упражнений, необходимо проверить правильность исходных положений, особое внимание уделить правильному хвату, т.к. от этого зависит правильность выполнения упражнений, указать последовательность действий партнеров, темп, ритм.

Своевременная корректировка со стороны преподавателя дает возможность избежать ненужных травм на занятиях; при выполнении упражнений на сопротивление преподаватель должен следить за тем, чтобы каждый сопротивлялся в меру сил партнера, дабы дать возможность выполнить задание.

### ***Преимущества парного занятия***

Парные занятия могут быть интересными, эффективными и стать отличным открытием, ведь в таком тренинге придется надеяться не только на себя, но еще и успевать за темпом партнера.

Прежде всего, студент находится под четким контролем друга, и старается каждое упражнение выполнить максимально качественно. Более того, человеку зачастую нужна конкуренция или, наоборот, пример для подражания, чтобы достичь еще больших результатов.

Во время парной тренировки студент активизирует все свои внутренние ресурсы и выходит на новые спортивные горизонты. Совместная физическая нагрузка автоматически приводит к увеличению отдачи от тренировки и позволит всегда сделать на один сет больше, чтобы поддержать партнера.

### **Приседания спиной друг к другу**

#### **Что тренируется:**

мышцы бедра, икроножные и большие ягодичные мышцы.

#### **Как выполнять:**

партнеры встают спиной друг к другу, соединяют руки в замок, делают шаг вперед и начинают выполнять глубокие приседания.

#### **Количество повторов:**

3 подхода по 10 приседаний.



### **Отжимание "Дай пять!"**

#### **Что тренируется:**

передние зубчатые мышцы, дельтовидные мышцы, трицепс.

#### **Как выполнять:**

парень и девушка принимают упор лежа друг напротив друга и выполняют синхронные отжимания. При возвращении в исходную позицию партнеры "дают пять" друг другу, меняя руки после каждого отжимания.

#### **Количество повторов:**

2 подхода по 10 отжиманий.





## Скручивания

**Что тренируется:**

мышцы брюшного пресса.

**Как выполнять:**

партнеры садятся друг напротив друга, соединяют ноги и начинают поднимать и опускать корпус, при каждом повторе касаясь друг друга руками.

**Количество повторов:**

2 подхода по 10 скручиваний.



## Поднятие ног с отталкиванием

**Что тренируется:** нижняя часть мышц брюшного пресса.

**Как выполнять:** парень стоит, девушка ложится на пол, берется руками за щиколотки партнера и начинает поднимать ноги под углом 90°. Парень при этом вытягивает руки и отталкивает ноги девушки, возвращая их в исходную позицию, затем партнеры меняются местами.

**Количество повторов:** 3 подхода по 10 упражнений.





## **Приседания с отведением ноги назад**

### **Что тренируется:**

квадрицепсы, бицепсы бедра и большие ягодичные мышцы.

### **Как выполнять:**

партнеры становятся лицом друг к другу, берутся за руки, оба делают шаг назад и начинают приседания. Парень выполняет их, как обычно, а девушка при каждом приседании отводит ногу назад. Затем меняются местами.

### **Количество повторов:**

2 подхода по 10 приседаний для каждой ноги.



## **Двойное отжимание**

### **Что тренируется:**

большие грудные мышцы, трицепс, плечи и пресс.

### **Как выполнять:**

парень принимает упор лежа на полу, девушка принимает его на спине парня - ее руки упираются в голени партера, а ноги находятся на его плечах. Парень отжимается, удерживая девушку на спине, а когда он возвращается в исходное положение, то отжимание совершает девушка.

### **Количество повторов:**

2 подхода по 10 отжиманий.



### Правила соревнований

*Прославленный русский полководец Суворов говорил:  
«Трудно в учении – легко в бою».*

1. Соревнуемся не ради корысти, а ради удовольствия – своего и других.
2. Обидно, когда проигрываешь, но все равно не мухлой и не злишься.
3. Будь стойким: не унывай при неудаче и не злорадствуй.
4. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся!
5. Не упрекай партнера за промахи, старайся поправить беду своими успехами.
6. Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

### Сценарий:

**Ведущий:** здравствуйте ребята! Мы очень рады вас всех видеть сегодня, что вы все здоровы. А настроение у вас хорошее? (ответы студентов)! Зарядку с утра делали?

Вот, делали не все из вас, тогда мы предлагаем начать наше мероприятие с зарядки!

Молодцы! Сегодня в нашем спортивном зале будет проходить спортивный квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки, а также веселого настроения, физической силы и энергии.

Квест состоит из 9 заданий-станций, за выполнение каждого задания Вам начисляются баллы.

Мы желаем Вам удачи, верим и надеемся на Вас!

#### **1 станция «Переправа»:**

*в конкурсе участвуют одновременно все команды. Задача команды переправиться на другой берег. Побеждает команда быстрее всех переправившаяся на другой берег.*

**Ведущий:** кого называют бойцом «невидимого фронта»? (Разведчика.)

Получена шифровка, её не в силах враг расшифровать, но наш связист-разведчик и правильно, и ловко сумеет «ключ» к ней верный подобрать.

#### **2 станция «ШИФРОВКА»:**

*(быстро и правильно расшифровать с помощью ключа донесение разведчиков)*

(Ответ: ШТАБ В ЛЕСУ, ОХРАНА - ТАНК)



**Ведущий:** мне кажется, что мы должны с вами побывать на стрельбище. Это место, где в мирное время солдаты учатся стрелять. Ведь недаром говорят, что хорош грибок белый, а солдат умелый. А одно из главных солдатских умений – меткая стрельба.

**3 станция «Гранатомётчики»:**

*в конкурсе участвуют все команды одновременно. Задача участников с расстояния попасть в цель. Побеждает команда, у которой будет больше попаданий в цель. Сколько мячей попало в цель, столько баллов и заработает команда.*

**Ведущий:** и снова получена шифровка! Но мы сумеем «ключ» верный подобрать!!

**4 станция «ШИФРОВКА АЗБКА МОРЗЕ»:**

*(быстро и правильно расшифровать с помощью ключа донесение разведчиков)*

*(Ответ: С днем защитника отечества)*

**Ведущий:** нести тяготы службы, с честью выполнять воинский долг бойцам помогают регулярные тренировки и тактические учения.

**5 станция «ПАУЧОК»:**

*в конкурсе участвуют, все команды одновременно. Задача участников перенести мяч и передать эстафету партнеру. Побеждает та команда, которая быстрее всех выполнит задание.*

**Ведущий:** а теперь проверим ваши знания. По погонам назвать звание.

**6 станция «Воинское звание»:**

*Участники должны подписать все воинские звания РФ.*

**Ведущий:** все участники молодцы! На следующей станции будем проверять наличие личного состава!

**7 станция «Поверка бойцов»:**

*участники бегут туда, где лежит лист бумаги и толстый маркер, добежавший записывает имя участника своей команды. И, взяв маркер, бежит обратно, передает его другому участнику.*

**Ведущий:** как известно, солдат должен быть не только сильным, смелым, отважным, но и находчивым, сообразительным, смекалистым.

**8 станция: «Наш солдат умом богат»:**

*Каждой команде раздается пословица на военную тематику. Но беда в том, что пословица «упала» и «рассыпалась». Вам необходимо собрать её. Оценивается скорость и правильность выполнения.*

**Ведущий:** тяжело в учении, легко в бою! Нести тяготы службы, с честью выполнять воинский долг бойцам помогают регулярные тренировки и тактические учения.

Нет солдату передышки - таков армейский закон. Что ж, новобранцы, вас снова ожидают боевые учения.

Настоящий солдат должен уметь все: и автомат собрать, и быть в физической форме.

Проверим, какой силой вы обладаете, насколько крепки физически.

**9 станция «Победа боем»:**

*участники выполняют задания. Преодолевают полосу препятствий (необходимо добежать до обруча, пролезть через него и 10 раз прыгнуть через скакалку, обратно возвращаться бегом)*

**Ведущий:** наши соревнования подошли к концу! Мы еще раз поздравляем наших ребят с днем защитника Отечества.

Желаем вам и в жизни также успешно преодолевать все препятствия! Желаем вам богатырского здоровья и армейской силы духа!

Слово для подведения итогов и награждения предоставляется жюри!

Всем спасибо за участие!

### **Игра со зрителями-болельщиками**

- 1.Отдых в походе. (Привал)
- 2.Солдат, охраняющий рубежи Родины. Ответ: Пограничник
- 3.Ручной разрывной снаряд. Ответ: Граната.
- 4.Команда стрелять. Ответ: «Пли».
- 5.Укрытие, из которого солдаты стреляют. Ответ: Окоп.
- 6.Военный термин, обозначающий внезапное нападение. Ответ: Атака
- 7.Краткий доклад военнослужащего старшему по званию. Ответ: Рапорт.
- 8.Солдатское пальто. Ответ: Шинель.
- 9.Торжественный смотр войск. Ответ: Парад.
- 10.Вооруженные силы. Ответ: Армия
11. Из чего солдат кашу варил? (Из топора)
12. Материал, из которого был сделан солдатик в сказке Г.Х. Андерсена. (Олово: «Стойкий оловянный солдатик»)
13. Головной убор матроса. (Бескозырка)
14. Кусок ткани, используемый в сапогах вместо носка. (Портянка)
15. Сколько лет служили солдаты в царской армии? (25)
16. Головной убор танкиста. (Шлем)
17. Стрижка новобранца. (Наголо, налысо, «под ноль»)
18. Матросский танец. («Яблочко»)
19. Головной убор десантника. (Берет)
20. Головной убор былинного богатыря. (Шлем)

## Дидактический материал урока

### Шифровка:

26 20 1 2 3 13 6 19 21, 16 23 18 1 15 1 -

20 1 15 12.

**КЛЮЧ:**

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| А  | Б  | В  | Г  | Д  | Е  | Ё  | Ж  | З  | И  | Й  | К  | Л  | М  | Н  | О  | П  | Р  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| С  | Т  | У  | Ф  | Х  | Ц  | Ч  | Ш  | Щ  | Ъ  | Ы  | Ь  | Э  | Ю  | Я  |    |    |    |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |    |    |    |

## Дидактический материал урока

### Шифровка «Азбука Морзе»

• • • , - • • , - • • , - - ,

- - • • , • -, - - • -, • • , -, - • , • • , - • - , • -,

--- , -, • , ---- • , • , • • • , -, • - - , • —

### Азбука Морзе

|           |           |               |
|-----------|-----------|---------------|
| А • -     | Л • - • • | Ц - • - •     |
| Б - • • • | М - -     | Ч - - - •     |
| В • - -   | Н - •     | Ш ----        |
| Г - - •   | О ---     | Щ - - • -     |
| Д - • •   | П • - - • | Ъ • - - • - • |
| Е •       | Р • - •   | Ы - • - -     |
| Ж • • • - | С • • •   | Ь - • • -     |
| З - - • • | Т -       | Э • • - • •   |
| И • •     | У • • -   | Ю • • - -     |
| Й • - - - | Ф • • - • | Я • - • -     |
| К - • -   | Х • • • • |               |



## ЗВАНИЯ И ПОГОНЫ.

### Дидактический материал урока



## Дидактический материал урока



## Дидактический материал урока



# Воинские звания в Вооруженных Силах

Российской



Федерации.



Дидактический материал урока

«Наш солдат умом богат»

-----

*Русский солдат не знает презрад.*

-----

*Русский боец всем образец*

-----

*Славу свою добывай в бою*

-----

*Умелый боец везде молодец.*

-----



## ГЛОССАРИЙ

\* Слово **поверка** и проверка очень схожи как по звучанию, так и по смыслу, но отличие всё же есть. Проверка подразумевает контроль, оценку и анализ чего-либо. Например, проверка приборов на работоспособность. Поверка — это тоже проверка, но только числовая (количественная).

Например: проводя проверку домовых счётчиков воды (газа) могут проверять внешнее состояние, работоспособность, соответствие модели и т.д. А вот, проводя поверку данных счётчиков, в область наблюдения попадает только правильность измерения (счёта) устройства или количество уже измеренных единиц. Если вернуться к вечерней поверке в армии, то цель её определить количество присутствующих человек в роте.

\* **Пропедевтика** (*предварительно обучаю*) — введение в какую-либо науку, предварительный вводный курс, систематически изложенный в сжатой и элементарной форме.

\* **Армия** (от лат. *armare* «вооружать») — историческое название **вооружённых сил**. В военном деле Руси **вооружённые силы** назывались «ратью». В Русском царстве **вооружённые силы** назывались «войском».

\* **Коллаборация (сотрудничество)** — процесс совместной деятельности в какой-либо сфере двух и более людей или организаций для достижения общих целей, при котором происходит обмен знаниями, обучение и достижение согласия (консенсуса).

\* **Пульсометрия** от лат. *pulsus* — удар, толчок и греч. *metreo* — измеряю) — измерение частоты пульса. Ее изменение интегрально отражает различные стороны психофизиологического напряжения: мышечного, терморегуляторного, нервно-эмоционального и др.

Поэтому частота пульса при осуществлении той или иной деятельности может использоваться для оценки степени сложности выполняемых трудовых операций. Увеличение частоты пульса отмечается при мышечной работе, эмоциональном возбуждении и в меньшей степени — при напряженной умственной деятельности. В моменты выраженного напряжения частота пульса (частота сердечных сокращений) может достичь 150—180 ударов/мин. Чаще всего в экспериментах при оценке функциональных состояний с использованием П. из всей информации, содержащейся в записях, учитываются частота и длительность сердечных циклов (преимущественно расстояние между высоко амплитудными зубцами). Показателями, используемыми для оценки функциональных состояний, являются средняя частота сердечбиений и коэффициент вариативности длительности сердечных циклов.

\* **Физическая нагрузка**— это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. *Доза нагрузки* — это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. *Дозировать нагрузку* — значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

*Объем нагрузки* определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями.

*Интенсивность* характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

## **ФОТОРЕПОРТАЖ С УРОКА**

Видео прилагается