

**Учебная дисциплина**  
**ФК.00 «Физическая культура»**  
**1 курс**  
**группа 115/116**

**Тема уроков: «Общеразвивающие упражнения»**

**Дата – 18 июня 2020 г. Объем - 2 час**

**Задание:**

- 1. Прочитать материал уроков.**
- 2. Выполнить предложенный комплекс упражнений.**

**Упражнения для мышц туловища и шеи – 1 часа**

Упражнения без предметов.

И.п. — упор лежа на согнутых руках. Грудью касаясь пола — упор присев — возвращение в и.п.

И.п. — лежа на спине, руки вверх. Резким движением сед в группировке — возвращение в и.п.

И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища направо и налево с одновременными движениями руками в различных плоскостях.

И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, касаясь носков рукой, с энергичным поворотом туловища.

И.п. — о.с. Круговые движения головой (туловище неподвижно) налево и направо.

И.п. — то же. Касание подбородком груди с последующим максимально возможным, но плавным отведением головы назад. Туловище неподвижно, мышцы шеи и плечевого пояса напряжены.

И.п. — то же. Медленные повороты головы налево и направо. Туловище неподвижно, мышцы шеи и плечевого пояса напряжены.

И.п. — стойка ноги врозь. Наклон вперед с расслаблением мышц туловища и шеи.

И.п. — стойка ноги врозь, наклон вперед. Напряжение и последующее расслабление мышц туловища и шеи.

Упражнения с отягощениями.

И.п. — стойка ноги врозь. Поднимание гири на грудь, на плечо, на спину, поочередно левой и правой рукой.

И.п. — стойка ноги врозь, гиря (штанга) на плечах за головой. Наклоны туловища вперед. В наклоне повороты туловища налево и направо.

И.п. — стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой. Повороты туловища налево и направо.

Передача тяжестей партнерам с поворотом туловища на 90°, 180°.

Круговые движения туловищем со штангой на плечах, с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх.

**3. Упражнения для мышц ног – 2 часа**

Упражнения без предметов.

И.п. — о.с. Приседания с движениями рук в стороны, вперед, вверх; приседания на левой (правой) ноге.

Ходьба на носках в полуприседе и приседе с различным положением рук — на поясе, за головой, к плечам.

Прыжки в полуприседе и приседе, в положении рук на поясе, вперед, в стороны.

И.п. — о.с. Слегка присесть, руки отвести назад; не задерживаясь в приседе, взмахом руками вверх энергично оттолкнуться ногами. В полуприсед приходит мягко и тут же, не задерживаясь, резко оттолкнуться ногами.

Прыжки вверх на месте и с разбега с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°.

И.п. — широкая стойка ноги врозь, правая впереди. Пружинящие полуприседания в выпаде с постепенным увеличением размера шага.

И.п. — стоя, сидя и лежа. Поднимание и опускание ног с расслаблением мышц.

Упражнения в сопротивлении и с отягощением.

Присед с партнером на плечах на полной ступне, на носках.

И.п. — стоя спиной к партнеру, руки на поясе. Прыжки вверх с преодолением давления на плечи, производимого партнером.

И.п. — стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой. Глубокие пружинистые приседания; прыжки на одной и двух ногах.

### Упражнения для мышц всего тела – 1 часа

И.п. — стоя. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону) и выпадом вперед (в сторону, назад).

И.п. — то же. Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.

И.п. — то же. Круговые движения туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и выпрямлением ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, при наклоне влево — правую).

И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.

И.п. — стоя. Волнообразные движения телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

И.п. — положение лежа. Мост на спине; наклон назад, стоя спиной к гимнастической стенке; с помощью партнера и самостоятельно.