

Учебная дисциплина
ФК.00 «Физическая культура»
2 курс
группа 229/230

Тема уроков: «Общеразвивающие упражнения»

Дата – 17 июня 2020г. Объем - 4 часов

Задание:

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

1. 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 отталкиваться 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.

2. Упражнения для мышц всего тела – 2 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.