

## **Тема: Подбор и выполнение комплекса упражнений физических упражнений для развития гибкости**

### **Задание 1. Выполнить комплекс физических упражнений для развития гибкости.**

В описании комплекса приняты следующие сокращения и обозначения:

Исходное положение — и. п.

Основная стойка — о. с. При этом пятки держат вместе, носки врозь (не больше 45°), руки без напряжения опущены вдоль тела, спина выпрямлена, грудь приподнята, голову держат прямо.

Цифры указывают, на какой счет следует выполнять ту или иную часть упражнения.

Общеразвивающие упражнения – ОРУ

#### **Комплекс ОРУ на месте:**

**1.** И. п. – о. с., руки за головой.

На счет «раз» - развести локти максимально назад, прогнуться;

2 – 3 – остаться в этом положении;

4 – вернуться в и. п.

**2.** И. п. – о. с., руки перед грудью ладонь к ладони, пальцы правой руки вверх, левой – вниз.

1 – 3 – давить нижней частью правой ладони на пальцы левой руки (чувствовать легкое растяжение);

4 – расслабиться.

Повторить 4 раза.

Далее поменять положение рук – пальцы левой руки вверх, а правой – вниз и повторить упражнение.

**3.** И. п. – о. с., правой рукой держать за запястье левую.

1 – 3 – правой рукой тянуть левую вправо, стараясь максимально далеко отвести ее в сторону;

4 – расслабиться.

Повторить 4 раза в медленном темпе.

Далее повторить это же упражнение другой рукой.

**4.** И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

На счет «раз» - наклон туловища вперед, прогнуться, руки в стороны;

2 – наклон туловища назад, прогнуться, руки сзади в замок;

3 – наклон туловища вперед, прогнуться, руки в стороны;

4 – вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

**5.** И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

На счет «раз» - наклон туловища вправо, руки в стороны;

2 - наклон туловища влево, руки в стороны;

3 – 4 – повторить.

Повторить 4 раза. Наклоняться как можно ниже и тянуться рукой.

**6. И. п. – о. с., руки на поясе.**

1 – 4 – пружинистые наклоны туловища вперед, касаться пальцами пола, ноги в коленных суставах не сгибать.

Повторить 4 раза.

**7. И. п. – о. с.**

Выполнить наклон туловища вперед, оставаться в этом положении на 3 счета.

На счет «четыре» - вернуться в и. п. Отдохнуть 4 – 5 сек. Повторить наклон туловища также вперед, оставаясь в этом положении на 5 счетов, на счет «шесть» - вернуть в и. п. Отдохнуть 4 – 5 сек. Повторить наклон туловища также вперед, оставаясь в этом положении на 7 счетов, на счет «восемь» - вернуть в и. п.

**8. И. п. – широкая стойка ноги врозь.**

Выполнить прямой шпагат: опускаться постепенно до предела своих возможностей, чувствуя, как мышцы постепенно растягиваются.

Выполнять 30 сек.

**9. И. п. - широкая стойка ноги врозь.**

Выполнить поперечный шпагат правой ногой (10-15 сек.), затем левой ногой (10-15 сек.).

**10. И. п. – стоя правым боком к опоре (стул), держась руками за опору (спинку стула).**

Махи левой ногой вперед 10 раз, махи левой ногой назад 10 раз, махи левой ногой влево 10 раз.

Затем повернуться левым боком к опоре и продолжить это же упражнение правой ногой. Махи правой ногой вперед 10 раз, махи правой ногой назад 10 раз, махи правой ногой вправо 10 раз.

**Задание 2. Составить письменно комплекс физкультминутки из 2-3 упражнений для снятия общего или локального утомления.**

Комплекс физкультминутки необходимо оформить, используя бланк для ответов.

Будьте внимательны, делая записи в бланке! Заполняя анкету (см. Приложение 1), укажите свою фамилию, имя, группу и отделение, на котором Вы учитесь, а также перечень и описание подобранных Вами физических упражнений для снятия общего или локального утомления (2-3 упр.).

Бланк

<b>Тема: Физкультминутка для снятия общего или локального утомления</b>	
Фамилия, имя:	
Группа:	
Отделение:	
№	Описание
Упражнение 1	<p><b>Пример описания одного из физических упражнений (в описании своих комплексов данное упражнение не использовать).</b></p> <p>И. п. – о. с.  1 – 4 – круговые вращения головой вправо;  5 – 8 – то же влево.  Повторить 4 раза.</p> <p>* В описании упражнения использовано сокращение:  и. п. - исходное положение; о. с. – основная стойка. При этом пятки держат вместе, носки врозь (не больше 45°), руки без напряжения опущены вдоль тела, спина выпрямлена, грудь приподнята, голову держат прямо.  Цифры указывают, на какой счет следует выполнять ту или иную часть упражнения.</p>
Упражнение 2	
Упражнение 3	

**ВНИМАНИЕ!!!** Все письменно выполненные комплексы физкультминуток необходимо отправить по электронной почте преподавателю по физической культуре Быковой Ю. В. до 24.03.2020 г.