**ЗАНЯТИЕ № 3 (теоретическое).**

**Тема:** Комплекс общеразвивающих физических упражнений в движении.

**Цель занятия.** Учитьприменять предметные знания при разработке комплексов физических упражнений в движении, направленных на поддержания должного уровня физического и психического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**2. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений в движении 8 - 10 упражнений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Описание упражнения | Графическое изображение | Дозировка | Методические указания |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| п. |  |  |  |  |
| п. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |

**Требования к выполнению теоретического задания**

1. Проверяется соответствие темы задания.

2. Правильность выполнения задания, а именно:

- структурная упорядоченность комплекса ОРУ в движении. Упражнения составляются «сверху вниз» (мышцы шеи, плечевой пояс, туловище, ноги, стопа);

- оптимальное соотношение упражнений: наличие упражнений на все группы мышц;

- не более 2- 3 упражнений на каждую группу мышц;

3. Полнота, содержательность, информативность работы (все упражнения комплекса ОРУ должны быть выполнимы в домашних условиях и все графы таблицы должны быть заполнены);

4. Грамотное построение стиля описания упражнения. Пример: И.п. - это исходное положение. В исходном положении обозначается положение рук. Ноги не указываются, поскольку вы идете (смотри образец в табл. ниже). Далее по счету описывается само упражнение (смотри образец в табл. ниже). Если упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка) то, указывается предмет, а не руки (смотри образец в табл. ниже). Дозировка упражнения может указываться в количествах раз, или по времени выполнения (смотри образец в табл. ниже).

**Образец**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Графическое изображение | Методические указания при выполне-нии упражнений |
|  | И.п. – руки произвольно.  1-4 круговые движения головой в правую сторону  5-8 то же в левую сторону. | 30″сек | https://dom-knig.com/page_images/15/e6ec318f38601ebe8373d9b0687d9f4e.jpg | Движение выполняется в медленном темпе. |
|  | И.п. - мяч внизу перед собой.  1 - мяч вперед  2 - мяч вверх  3 - мяч вперед  4 - и.п. | 12 раз | https://studfile.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-A4BmwJ.png  https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0b7e/0008f8a5-9dcfc8ce/hello_html_m57ea9013.pnghttps://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0b7e/0008f8a5-9dcfc8ce/hello_html_m57ea9013.pnghttps://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0b7e/0008f8a5-9dcfc8ce/hello_html_m57ea9013.pnghttps://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0b7e/0008f8a5-9dcfc8ce/hello_html_m57ea9013.png | Следить за осанкой.  На счет 2 руки прямые, плечи не поднимать.  На счет 3 руки прямые, голову назад не наклонять. |
|  | И.п. - руки на пояс.  1- шаг правой, наклон вперед руки в сторону -назад  2- И.п.  3 - шаг левой, наклон вперед руки в сторону -назад | 40″сек | https://pickimage.ru/wp-content/uploads/images/detskie/schemeexercises/shemiuprazhneni11.jpghttps://pickimage.ru/wp-content/uploads/images/detskie/schemeexercises/shemiuprazhneni11.jpghttps://pickimage.ru/wp-content/uploads/images/detskie/schemeexercises/shemiuprazhneni11.jpghttps://pickimage.ru/wp-content/uploads/images/detskie/schemeexercises/shemiuprazhneni11.jpg | Ноги при наклоне не сгибать, голову не наклонять, смотреть вперед . |