**ЗАНЯТИЕ № 1 (теоретическое).**

**Тема:** Разработка физических упражнений, влияющих на общее состояние организма (Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)).

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

**Место: в домашних условиях**

**Комплекс ОРУ Студента Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы,**

**факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Методические указания  при выполнении упражнений |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| п. |  |  |  |
| п. |  |  |  |
| п. |  |  |  |
| 15. |  |  |  |

**Требования к выполнению теоретического задания**

1. Проверяется соответствие темы задания.

2. Правильность выполнения задания, а именно:

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

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

- не более трех 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 сначала обозначается положение ног, а затем рук (смотри табл. ниже). Далее по счету описывается само упражнение (смотри табл. ниже). Если упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка) то, указывается предмет, а не руки смотри табл. ниже). Дозировка упражнения может указываться в количествах раз, или по времени выполнения (смотри табл. ниже).

**Таблица примеров**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание упражнения | Дозировка  выполнения | Методические указания  при выполнении упражнений |
| 5. | И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу.  1 - палку вперед  2 - палку вверх  3 - палку вперед  4 - и.п. | 12 раз | Хват палка сверху. Следить за осанкой.  На счет 2 потянутся встать на носки. |
| 9. | И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-наклон к правой ноге  2- и.п.  3-наклон к левой ноге  4 –и.п. | 40″сек | Ноги при наклоне не сгибать, пальцами касаться пола. |
| 12. | И.п. - присед на правой левую в сторону на носок, руки вперед.  1-2 - перенос веса тела в приседе на левую  3-4 - обратным движением в и. п. | 10 раз | Следить за осанкой.  Ладошки рук во внутрь.  Ногу при переносе тела не переставлять, а переносить вес тела на противоположную ногу. |