**ЗАНЯТИЕ № 3 (теоретическое).**

**Тема.** Комплекс физических упражнений с предметами.

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

**2. Составить комплекс (8-10) общеразвивающих упражнений с предметом (комплекс упражнений составляется с одним предметом).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Описание упражнения | Графическое изображение | Дозировка | Методические указания |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| п. |  |  |  |  |
| п. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |

**Требования к выполнению теоретического задания**

1. Проверяется соответствие темы задания.

2. Правильность выполнения задания, а именно:

- структурная упорядоченность упражнений с предметами. 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 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 упражнениях с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и т.д.) сначала обозначается положение ног, а затем положение предмета, а не рук (смотри образец в табл. ниже). Далее по счету описывается само упражнение (смотри образец в табл. ниже). Дозировка упражнения может указываться в количествах раз, или по времени выполнения (смотри образец в табл. ниже).

**Образец**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Описание упражнения | Графическое изображение | Дозировка | Методические указания |
| И. п.— основная стойка, обруч держать впереди вертикально прямыми руками.  1 - обруч вверх, левую ногу отставить назад;  2 - вернуться в и.п.;  3 – обруч вверх, правую ногу отставить назад;  4- - вернуться в и.п. | https://fhd.multiurok.ru/8/4/a/84a599066b67e60082a0d2f1c68be44bea60d912/komplieksy-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnienii-s-priedmietami_3.jpeghttps://fhd.multiurok.ru/8/4/a/84a599066b67e60082a0d2f1c68be44bea60d912/komplieksy-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnienii-s-priedmietami_3.jpeg | 12 раз | Хватом обруча снизу.  Ногу отставить назад на носок.  Обруч вверх и прогнуться |
| И.п. - мяч внизу перед собой.  1 - мяч вперед  2 - мяч вверх  3 - мяч вперед  4 - и.п. | https://studfile.net/html/2706/473/html_dTtO82INER.RL6d/img-A4BmwJ.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.pnghttps://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0b7e/0008f8a5-9dcfc8ce/hello_html_m57ea9013.png | 12 раз | Следить за осанкой.  На счет 2 руки прямые, плечи не поднимать.  На счет 3 руки прямые, голову назад не наклонять. |
| И. п – лежа на спине мяч между стоп, руки вдоль туловища.  1-2 - ноги согнутые в коленях подтянуть к груди  3-4 - и.п. | https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0f2e/000ad115-234c2136/hello_html_124b14a.png | 20″ сек | держит мяч между стоп крепко.  Руки прямые, ладони вниз, пальцы вместе. |