**ЗАНЯТИЕ № 3 (теоретическое).**

**Тема.** Комплекс физических упражнений в парах (ОРУ).

**Цель занятия.** Учитьприменять предметные знания при разработке комплексов физических упражнений в парах, 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 в парах.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 в парах. 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 исходном положении сначала обозначается положение ног, а затем 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. – стойка ноги врозь, наклон прогнувшись, руки в стороны, кисти сцеплены  1 – поворот туловища «1-ые» – налево, «2-ые» – направо  2 – и.п.  3 – поворот туловища «1-ые» – направо, «2-ые» – налево  4 – и. п | https://helpiks.org/helpiksorg/baza1/605190398251.files/image744.jpg | 12 раз | При наклоне ноги не сгибать. .голову не опускать. Смотреть прямо |
| И. п. — стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки внизу.  1- Оба партнера выполняют шаг вперед, руки в стороны.  2 - и.п.  3- то же с др. ноги.  4- и.п. | https://konspekta.net/infopediasu/baza1/1635877645243.files/image581.jpg | 12 раз | Кисти рук не отцеплять. Держать осанну. Голова назад не наклоняется. Смотреть вперед. |
| И. п. — сед ноги врозь лицом друг к другу, стопы соединить, руки вперед и взяться за руки.  1-2 – первый наклоняется назад, помогая второму глубже выполнить наклон вперед.  3-4 – второй наклоняется назад помогая первому глубже выполнить наклон вперед. | https://konspekta.net/infopediasu/baza1/1635877645243.files/image637.jpg | 30″ сек | Ноги врозь пошире.  Наклон назад прямым телом.  При наклоне вперед ноги не сгибать. Руки не отцеплять. |