**ЗАНЯТИЕ № 2 №3 (практическое).**

**Тема:** Легкоатлетические виды двигательной деятельности для поддержания должного уровня физического и психического здоровья

**Цель занятия:** Развить адаптационные возможности организма к физическим упражнениям посредством выполнения тренировок с собственным весом ,циклических ациклических виды двигательной деятельности

**Место: самостоятельно в домашних условиях (возможно на свежем воздухе)**.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формируется навык принимать организационно-методические решения при выполнении индивидуально подобранных средств физической культуры для личностного развития и поддержания должного уровня физического и психического здоровья

2. Формируются адаптационные возможности организма при выполнении физических упражнений.

**Технологическая карта самостоятельного проведения практического задания №1.**

1. **Вводная часть 10 мин.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Ходьба: обычная на месте или в движении-30 сек | https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/1185/0019525c-fe5cf787/1/hello_html_m23229479.png |
| * Ходьба на носках-30сек; | https://dom-knig.com/page_images/9/0bba9f957e4d3cc2c8bd5543d7088da5.jpg |
| * ходьба на пятках- 30 сек. |  |
| * Бег: на месте или в движении; чередование ходьбы и бега - 6 мин.   **-**ходьба высоко поднимая колени  - бег на месте.  **Занятие №3 через неделю занятий бег на месте 10 минут.** |  |
| * Дыхательная гимнастика: упражнения на восстановления дыхания - 2 мин. |  |
| Выполнение самостоятельно разработанного комплекса ОРУ. | |
| Возможно выполнение комплекса ОРУ представленного ниже. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс ОРУ, дозировка упражнений 8-10 раз** | | | | | | | | | |
| **1. Шаг назад, прогнуться руки вверх** | **2. Руки в стороны, вверх, стороны, низ** | | | | | | **3. Рывки руками, со сменой рук** | | |
|  | | | | | | | | | |
| **4. Наклоны в стороны** | **5. Наклоны вперед** | | | | **6. Наклоне вперед, мах назад прогнувшись** | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| **7. Махи с поворотом туловища** | | | | **8. Махи в стороны** | | | | | **9. Махи вперед в полу приседе** |
|  | | | | | | | | | |
| **10. Перекаты в приседе** | | | **11. Приседания** | | | | | **12. Приседания** | |
|  | | | | | | | | | |
| **13. Прыжки** | | **14. Прыжки** | | | | **15. Ходьба, восстановление дыхания** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2. Основная часть (20 - 25 мин.)** | | | |
| **Выполнение беговых упражнений на месте или в движении.**  **Дозировка 30 сек выполнение упражнения 15 сек отдых.** | | | |
|  | | | |
| **1. Бег с высоким поднимание бедра на месте или в движении** | **2. Бег на месте или в движении с захлестыванием голени назад.** | | **3. Подскоки с ноги на ногу, на месте или в движении** |
|  | | | |
| **4. Бег с прямыми ногами вперед на месте или в движении** | **5. Семенящий бег на месте или в движении** | | **6. Медленный бег на месте или в движении** |
|  | | | |
| **7. Ходьба на месте** | | **8. Упражнение на восстановления дыхания.** | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дозировка упражнений по 20-30-40 секунд выполнения, отдых 30-20-15 сек** | | |
| https://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94278567.4c/0_c04df_a4a4f18e_XXXL.jpg | | https://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94278567.4c/0_c04df_a4a4f18e_XXXL.jpg |
|  | | |
| https://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94278567.4c/0_c04df_a4a4f18e_XXXL.jpg | | https://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94278567.4c/0_c04df_a4a4f18e_XXXL.jpg |
|  | | |
| https://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94278567.4c/0_c04df_a4a4f18e_XXXL.jpg | | https://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94278567.4c/0_c04df_a4a4f18e_XXXL.jpg |
|  | | |
| https://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94278567.4c/0_c04df_a4a4f18e_XXXL.jpg | | https://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94278567.4c/0_c04df_a4a4f18e_XXXL.jpg |
|  | | |
| https://img-fotki.yandex.ru/get/9808/94278567.4c/0_c04df_a4a4f18e_XXXL.jpg | |  |
|  | | |
|  |  | |
|  | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Заключительная часть 8 – 10 мин.** | |
| Выполнение упражнений на растяжку | |
| 30-40 сек | 15-20 сек на каждую руку |
|  | |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2018/04/01/s_5ac04ec820689/874342_11.png  20-30сек | 20-30 сек на каждую ногу |
|  | |
| http://blog.alexandrasports.com/wp-content/uploads/2014/02/Stretching-Exercises.jpghttp://blog.alexandrasports.com/wp-content/uploads/2014/02/Stretching-Exercises.jpg  15-20 сек на каждую ногу | 15-20 сек на каждую ногу |
|  | |
| http://blog.alexandrasports.com/wp-content/uploads/2014/02/Stretching-Exercises.jpghttp://blog.alexandrasports.com/wp-content/uploads/2014/02/Stretching-Exercises.jpg  25-30сек в каждую сторону | http://blog.alexandrasports.com/wp-content/uploads/2014/02/Stretching-Exercises.jpghttp://blog.alexandrasports.com/wp-content/uploads/2014/02/Stretching-Exercises.jpg  15-20 сек в каждую сторону |
| Вытянуться, носки от себя, руки тянуть вверх мышцы туловища напрячь 30 сек отдых-15 сек | |
|  | |
| Выполнение упражнений на релаксацию. | |
| https://vsesustavi.ru/wp-content/uploads/2020/02/uprazhneniya-pri-osteohondroze-poyasnichnogo-krestcovogo-otdela-62.jpg  Вытянуться (30 сек) - 3 подхода | https://vsesustavi.ru/wp-content/uploads/2020/02/uprazhneniya-pri-osteohondroze-poyasnichnogo-krestcovogo-otdela-62.jpg  Расслабиться (10 сек) – 3 подхода |
|  | |
| https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2012/01/15.jpg  Расслабиться, закрыть глаза (1мин) | https://healthperfect.ru/wp-content/uploads/2019/05/nervno-myshechnaya-relaksatsiya-po-dzhekobsonu-6.jpg  Расслабиться, закрыть глаза (2 мин.) |
|  | |
| Медленно встать, руки через стороны вверх, встать на носки потянуться – глубокий вдох, опуститься на стопу, наклон вперед, руки через стороны вниз раслабить - выдохнуть | |

**Для контроля со стороны преподавателя заполнить таблицу самоконтроля практического занятия.**

Самоконтроль практического занятия (задание №2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. | ЧСС до занятия | ЧСС после вводной части занятия | ЧСС после основной части занятия | ЧСС после заключительной части занятия |
|  |  |  |  |  |

**Примечание** **ЧСС измеряется за 10 секунд. Полученный результат умножается на цифру 6. Полученный результат записывается в таблицу**. **Отправить преподавателю.**