**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. 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** | **2. Бег захлестыванием голени назад.** | | | **3. Подскоки с ноги на ногу,** |
|  | | | | |
| **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.** | | |
|  | | |  | |
| **Отдых между упражнениями 10 - 20 сек.** | | | | |
| **Прыжки вверх**  **– 20 сек.**  **1.** | | | **Отжимание – 8-10 раз**    **2.** | |
|  | | | | |
| https://sportadvice.ru/sites/default/files/styles/880w/public/inline/images/trenirovki_doma_dlya_devushek_87.jpghttps://sportadvice.ru/sites/default/files/styles/880w/public/inline/images/trenirovki_doma_dlya_devushek_87.jpg  **Приседание - 20 раз**  **3.** | | | **Альпинист – 20 сек.**  https://sportadvice.ru/sites/default/files/styles/880w/public/inline/images/trenirovki_doma_dlya_devushek_87.jpg  **4.** | |
|  | | | | |
| **Отжимание на трицепс – 15 повторений**  https://sportadvice.ru/sites/default/files/styles/880w/public/inline/images/trenirovki_doma_dlya_devushek_87.jpg  **5.** | | | **Ягодичный мост**  https://sportadvice.ru/sites/default/files/styles/880w/public/inline/images/trenirovki_doma_dlya_devushek_87.jpg  **6.** | |
|  | | | | |
| **Прыжки в планке 20 сек**    **7** | | | **Супермен – 30 сек**  https://sportadvice.ru/sites/default/files/styles/880w/public/inline/images/trenirovki_doma_dlya_devushek_87.jpg  **8** | |
|  | | | | |
| **Упражнении на мышцы пресса – 12 хлопков**  http://i.mycdn.me/i?r=AzEPZsRbOZEKgBhR0XGMT1RkTwf1e-oQ0mRNqvzIye8og6aKTM5SRkZCeTgDn6uOyic  http://i.mycdn.me/i?r=AzEPZsRbOZEKgBhR0XGMT1RkTwf1e-oQ0mRNqvzIye8og6aKTM5SRkZCeTgDn6uOyic  **9** | | | **Присед плие – по – 15 раз**  https://i.pinimg.com/736x/37/95/21/379521434e38f6d9c2c409bb903dbd5d.jpg  **10** | |
|  | | | | |
| **Махи в упоре на колено**  https://i.pinimg.com/736x/37/95/21/379521434e38f6d9c2c409bb903dbd5d.jpghttps://i.pinimg.com/736x/37/95/21/379521434e38f6d9c2c409bb903dbd5d.jpg  **11.** | | | **Бёрпи – 20 сек**    **12** | |
|  | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Заключительная часть 8 – 10 мин.** | |
| Выполнение упражнений на растяжку | |
| https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpg  30-40 сек | https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpg  15-20 сек на каждую руку |
|  | |
| https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpg  20-30сек | https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpg  20-30 сек на каждую ногу |
|  | |
| https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpg  15-20 сек на каждую ногу | 15-20 сек на каждую ногу |
|  | |
| https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpghttps://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpg  25-30сек в каждую сторону | https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.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://i05.fotocdn.net/s118/bb76b996f4d03daa/public_pin_l/2691085347.jpg  Вытянуться (30 сек) - 3 подхода | https://i05.fotocdn.net/s118/bb76b996f4d03daa/public_pin_l/2691085347.jpg  Расслабиться (10 сек) – 3 подхода |
|  | |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1641332/pub_5dc06a231e8e3f00b1e43ce8_5dc06afb86c4a900b16e99e7/scale_1200  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.**