**ЗАНЯТИЕ № 4 №5 (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 видов двигательной деятельности.

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

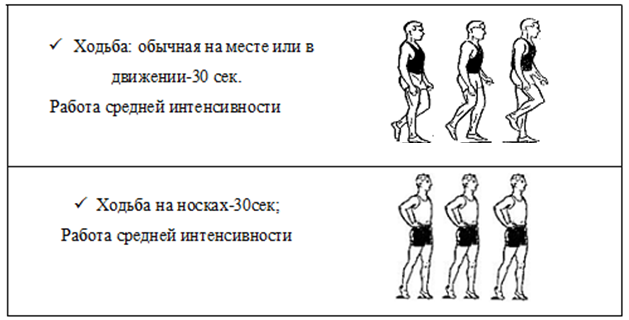
**Перечень формируемых практических навыков.**

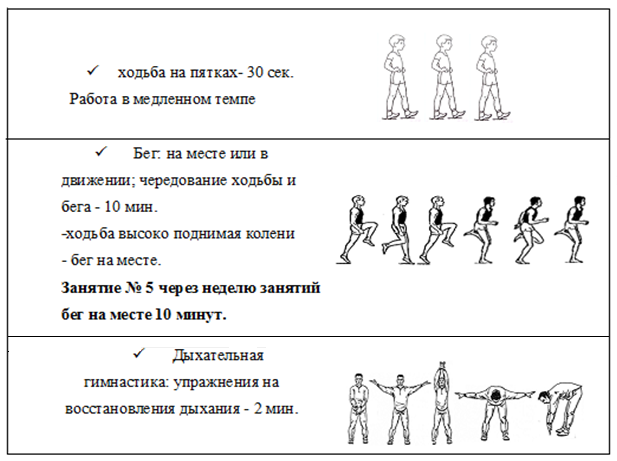
1. Формируется навык принимать организационно-методические решения при выполнении индивидуально подобранных средств физической культуры для личностного развития и поддержания должного уровня физического и психического здоровья

2. Формируются адаптационные возможности организма при выполнении физических упражнений.

**Технологическая карта самостоятельного проведения практических занятий № 4 и № 5.**

|  |
| --- |
| **Вводная часть 10 мин.** |

****

****

|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ, дозировка упражнений 8-10 раз** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |

|  |
| --- |
| **2. Основная часть (20 -25 мин.)** |
| **Выполнение беговых упражнений на месте или в движении.**  **Дозировка 20-30 сек выполнение упражнения 15 -20 сек. отдых.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  | |

|  |
| --- |
| **Отдых 30 - 40 сек.** |
| **Выполнение спец упражнений** |

**КОМПЛЕКС 1 И КОМПЛЕКС 3 МОЖНО ЧЕРЕДОВАТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | | |
|  | | |
|  | | |

**КОМПЛЕКС 2 ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |

|  |
| --- |
| **Заключительная часть 8 – 10 мин.** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Выполнение упражнений на растяжку обязательно | |
| 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  **20 - 30 сек на каждую руку** |
|  | |
| https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpg  **25 - 35 сек** | https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpg  **25-35 сек на каждую ногу** |
|  | |
| https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpg  **20-30 сек на каждую ногу** | **20 - 30 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**  **30 – 40 сек в каждую сторону** | **https://i02.fotocdn.net/s117/fa2465da4a1517db/public_pin_l/2657238116.jpg**  **30 - 40 сек в каждую сторону** |
|  | |
| Вытянуться, носки от себя, руки тянуть вверх мышцы туловища напрячь 30 сек отдых-15 сек | |
|  | |
| Выполнение упражнений на релаксацию. | |
| https://www.buzznoble.com/wp-content/uploads/2018/09/savasana-56aa40e13df78cf772aecd01.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** | |

**КОМПЛЕКС 3 МОЖНО ЧЕРЕДОВАТЬ С КОМПЛЕКСОМ 1**

**Комплекс упражнений на все группы мышц на каждый день**

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**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.**