**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 виды двигательной деятельности

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

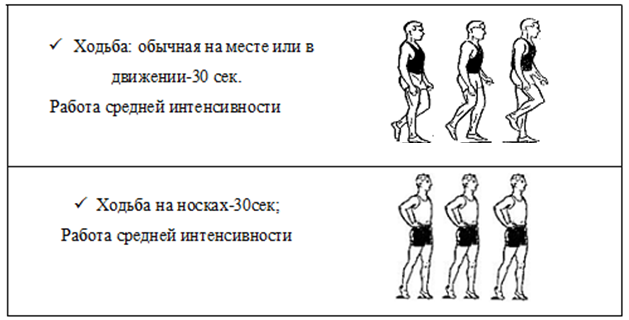
**Перечень формируемых практических навыков.**

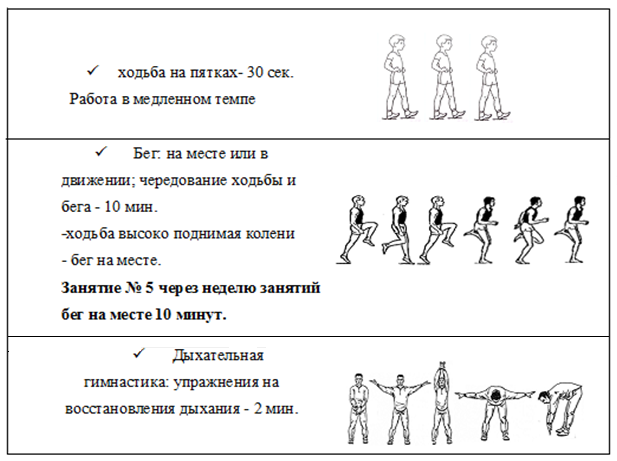
1. Формируется навык принимать организационно-методические решения при выполнении индивидуально подобранных средств физической культуры для личностного развития и поддержания должного уровня физического и психического здоровья

2. Формируются адаптационные возможности организма при выполнении физических упражнений.

**Технологическая карта самостоятельного проведения 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 2 МОЖНО ЧЕРЕДОВАТЬ**

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

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

**КОМПЛЕКС 2 И КОМПЛЕКС1 МОЖНО ЧЕРЕДОВАТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Подтягивания на перекладине | **1. Подтягивания на перекладине** Базовое функциональное упражнение для развития мышц спины, плечевого пояса и рук.  **3-4 подхода 8-10 повторений** |
|  | |
| Упражнение Велосипед | **2. Упражнение “Велосипед”** Одно из лучших упражнений для укрепления мускулатуры корпуса и пресса.  **3-4 подхода по 10-15 повторений** |
|  | |
| Планка на локтях | **3. Планка на локтях** Классическое упражнение планка. Помогает для улучшения осанки, укрепления пресса и развития плечевого пояса.  **3 подхода по 45-60 секунд** |
|  | |
| Боковая планка | **4. Боковая планка** Упражнение для развития косых мышц пресса. Во время выполнения старайтесь держать мышцы живота в напряжении  **3 подхода по 45-60 секунд** |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **5. Отжимания от пола** Ключевое упражнения для развития грудных мышц. В верхней точке отталкивайтесь от пола как можно сильнее, раскрывая спину.  **3-4 подхода по 10-12 повторений** |
|  | |
| Обратные отжимания на трицепс | **6. Обратные отжимания** Упражнение для укрепления мышц трицепса, предплечий и плечевого пояса. В верхней точке словно выталкивайте вес тела вверх.  **3-4 подхода по 10-15 повторений** |
|  | |
| Выпады на одной ноге | **7. Выпады на одной ноге** Упражнение для мышц передней поверхности бедра и для ягодиц. На выдохе опуститесь вниз, сохраняя корпус вертикальным, а пресс — напряженным.  **3-4 подхода по 10-15 повторений** |
|  | |
| Приседания | **8. Приседания с весом тела** Ключевое упражнение для развития мышц ног. При опускании вниз ощущайте напряжение мышц пресса. Поднимайтесь вверх на вдохе, раскрывая грудь.  **3-4 подхода по 10-12 повторений** |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **9. Подъем ног лежа** Упражнение на [нижний пресс](https://fitseven.ru/myschtsy/atlas-uprajneyniy/kak-nakachat-nijniy-press). Выполняется без отрыва поясницы от пола и с постоянным ощущением работы пресса.  **3-4 подхода по 10-12 повторений** |
|  | |
|  | **10. Подъем бедер лежа** Упражнение для развития нижнего пресса и укрепления ягодиц. На выдохе поднимите бедра вверх, затем задержитесь в верхней точке.  **3 подхода по 45-60 секунд** |

**КОМПЛЕКС 3 ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ**

**Количество выполнений упражнений 15-20-30 раз (зависит от уровня физической подготовленности и самочувствия)**

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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.**