

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»
(ГАПОУ СО «УКТП»)

Преподаватель (ВКК) Романова Лариса Александровна
Обратная связь осуществляется: эл. почта romanovauktp@yandex.ru
Дисциплина - Физическая культура
Раздел: Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах;
Тема: Оздоровительное влияние гимнастики на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы.
Вид учебного занятия: закрепление изученного материала;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

ВЫПОЛНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

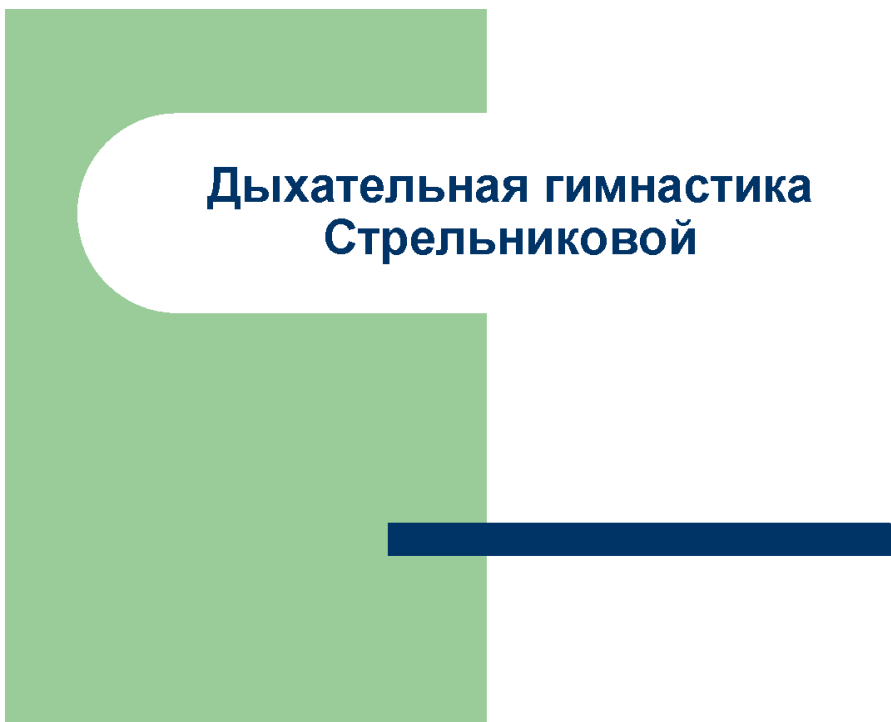
- 1 И. п.: о. с. - ходьба на месте с высоким подниманием бедра (35-40 с).
Дыхание свободное.
- 2 И. п.: о. с. - подняться на носки, руки вверх - вдох. Руки дугами вниз, в и. п. - выдох. (Повторить 6-8 раз.)
- 3 И. п.: упор присев, левую ногу назад на носок - вернуться в и. п. То же правой ногой. Дыхание свободное. (4 раза каждой ногой.)
- 4 И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Согнуть руки в стороны - вверх - вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)
- 5 И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх, прогнуться — вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола - выдох. (Повторить 6 раз.)
- 6 И. п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх — и. п. Наклон вправо, руки вверх - и. п. Дыхание свободное. (Повторить 6 раз.)
- 7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону - вдох. То же направо. (Повторить 6 раз.)
- 8 И. п.: о. с. - руки на пояс. 2 прыжка ноги вместе, 2 прыжка ноги врозь. Дыхание свободное. (Повторить 16 раз.)
- 9 И. п.: о. с. - левую ногу вперед на носок, руки вверх - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. То же с правой ногой. (Повторить по 6 раз.)

Значение:

О. С. — основная стойка (ноги вместе носки врозь)

И.П. — исходное положение

Просмотр презентационного материала в соответствии с разделом программы.



Выполняем комплекс упражнений дыхательной гимнастики в домашних условиях - <https://www.youtube.com/watch?v=yPAYTeoWsil>

Задание:

Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики в печатном варианте (12-15 упр).

Как открыть презентацию:

Правой кнопкой мышки нажать на объект презентации – показать.

Если презентация не открывается, то смотреть приложение.

Отправляем выполненное задание на указанный адрес электронной почты

Обязательно подписываем работу (ФАЙЛ) следующим образом:

ФИО/ДАТА/ГРУППА/ТЕМА ЗАДАНИЯ

Обратная связь осуществляется: email- romanovauktp@yandex.ru