Группа О-12

Предмет: Физическая культура

Преподаватель: Звагольская С.В.

14.04.2020.

Тема: Гимнастика.

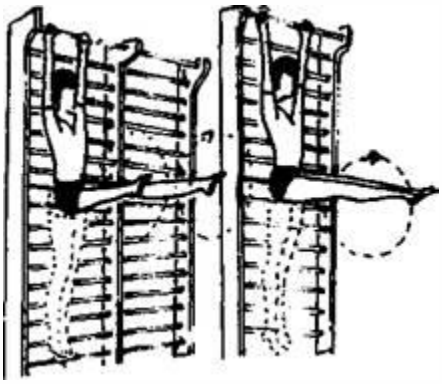
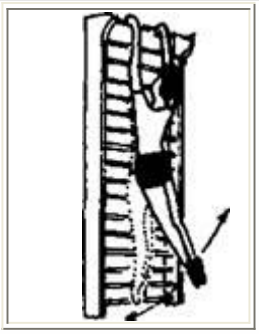
Урок №63. Упражнения на гимнастической стенке.

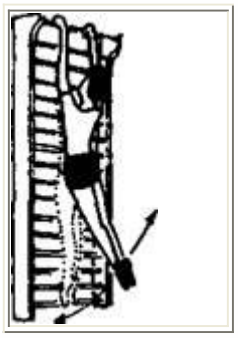
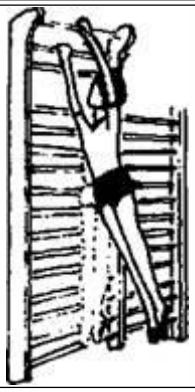
Самостоятельная работа:

1. Ознакомиться с комплексом упражнений на гимнастической стенке №2 (Приложение1).
2. Применять комплексы упражнений для профилактики и снятия утомления при работе на персональном компьютере (Приложение 2. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Приложение 1

Комплекс упражнений на гимнастической стенке №2
для развития силы мышц туловища и ног
(исходное положения «вис»)

№ упр	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
I	И. п.* — вис спиной к стенке, хват за верхнюю рейку снизу. 1 — согнуть правую; 2 — и. п.; 3 — согнуть левую; 4 — и. п.; 5 — согнуть ноги; 6 — выпрямить, вперед; 7 — согнуть ноги; 8 — и. п. Вариант: и. п. — то же; 1 — ноги вперед; 2—3 — держать; 4 — и. п. М. у.* — ноги прямые удерживать на высоте горизонтально полу или чуть выше.	6 – 8 р.	
II	И. п. — вис спиной к стенке, хват за верхнюю рейку снизу.1—*2* — ноги вправо; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же, влево. Вариант: и. п. — то же. 1 — ноги вправо; 2—3 — держать; 4 — и. п.; 5—8 — то же, влево. М. у. — ноги поднять повыше, носки оттянуть.	6 – 8 р.	 454
III	И. п. — вис спиной к стенке, хват за верхнюю рейку. 1 — вис углом ноги врозь; 2—3 — круги ногами внутрь; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но круги наружу. Вариант: и. п. — то же. 1 — вис углом; 2—3 — круг ногами вправо; 4 — и. п.; 5—8 — тоже, влево. М. у. — ноги прямые, носки оттянуть, удерживать ноги под прямым углом.	6 – 8 р.	
IV	И. п. — вис лицом к стенке. Размахивание прямым телом влево и вправо. Вариант: и. п. —то же. 1 — мах вправо повыше; 2—3 — держать; 4 — и. п.; 5—8 — то же, в др. сторону. М. у. — ноги прямые, носки оттянуты, дыхание не задерживать.	6 – 8 р.	

V	И. п. — вис лицом к стенке, хват за верхнюю рейку. 1 — ноги врозь; 2 — и. п.;3 — согнуть ноги назад; 4 — и. п. Вариант: и. п. — то же. 1 — ноги врозь; 2—3 — держать; 4 — и. п.; 5 — согнуть ноги назад; 6—7 — держать; 8 — и. п. М. у.—дышать равномерно, особенно в статическом положении "держать".	6 – 8 р.	
VI	И. п. — вис лицом к стенке, хват за верхнюю рейку. 1—2 — ноги назад (прогнуться); 3—4 — медленно в и. п. Вариант: и. п. — то же. 1 — прогнуться; 2—3 — держать; 4 — и. п. М. у. — ноги прямые, носки оттянуты, в статическом положении "держать" дыхание не задерживать.	6 – 8 р.	
VII	И. п. — вис спиной к стенке, хват разный за верхнюю рейку. Повороты туловища в висе. После нескольких повторений смена положения рук. М. у.—повороты начинать оттянутыми носками в сторону хвата снизу, тело прямое, дыхание равномерное.	6 – 8 р.	
VIII	И. п. — вис правым боком к стенке, хват левой рукой за верхнюю рейку, а правой за вторую сверху. Медленное отведение ног и таза от стенки. После нескольких повторений то же, в висе левым боком. М. у. — хват правой рукой под левой, таз назад не отводить (движение точно в сторону).	6 – 8 р.	

* Сокращения:
и.п.- исходное положение;
м.у. - методические указания.

Приложение 2

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03)

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03)

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Физкультурная пауза 1

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.). 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
4. И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
5. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - 4 - круговые движения туловищем вправо. 5 - 8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.
6. И.п. - о.с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить 6 -8 раз. Темп средний.
7. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - голову наклонить вправо. 2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 - голову наклонить вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.