

Практическое занятие № 24 (2 часа)

Дата: 23.03.2020

Дисциплина: Физическая культура

Специальность: : 35.02.06 Технология производства и переработки продукции животноводства

Группа: 26

Тема: Техника выполнения силовых упражнений на мышцы ног

Цель: Укрепление мышц ног

Прочтите технику выполнения верхней прямой подачи и закрепите пройденный материал работая с мячом. Видео- отчёт можно прислать на мою почту gahonova@yandex.ru, либо в сообщении в любом мессенджере по номеру телефона 89376570602 либо в контакте <https://vk.com/id90758367>

Не забываем для начала провести разминку

- *Разогревающие упражнения для мышц шеи:* 1. И.П. - стойка ноги врозь. Наклон головы вперед, назад. 2. И.П. - стойка ноги врозь. Поворот головы направо, налево. 3. И. П. - стойка ноги врозь, руки в стороны, голова направо. Опуская, повернуть голову налево (по дуге).

- *Разогревающие упражнения для верхнего плечевого пояса:* 1. И. П.- стойка ноги врозь. Поднимание плеч вверх. 2. И.П. – стойка ноги врозь. Поочерёдное поднимание плеч 3. И. П. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговое движение на четыре счёта вперёд, затем назад. 4. И. П. - стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Скрестные махи перед телом. 5. И. П. – стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Повторить скрестные махи с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед-вниз.

- *Разогревающие упражнения для туловища:* 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. - наклоны в стороны: - на счёт 1-2 вправо, 3-4 влево - наклон вправо, левая рука вверх (два пружинистых наклона) - наклон влево, правая рука вверх (два пружинистых наклона). 2. И. П. – стойка ноги врозь. Три пружинистых наклона вниз на счёт «Четыре» наклон назад прогнувшись. 3. И.П. - наклон вперед прогнувшись в стойке ноги врозь. Выпрямляясь, наклон назад сильно сгибая ноги.

- *Разогревающие упражнения для ног:* 1. И. П. - полуприсед в стойке ноги вместе, колени вправо, руки на коленях, перевести колени и руки влево. 2. И. П. - стойка ноги врозь, руки на коленях. Полуприсед колени внутрь, вернуться в и. п. 3. И. П. – стойка ноги врозь. Приседание с поворотами коленей внутрь. Вернуться в и. п. 4. И. П. - стойка ноги вместе, руки в

стороны. Поочередные махи согнутыми ногами с хлопками под ногой. 5. И. П. - стойка ноги вместе, руки к плечам, локти в стороны. Мах согнутой правой ногой вперед, с небольшим поворотом туловища направо, коснуться локтем левой руки, колена правой ноги. Повторить с другой ноги.

- *Выполнение беговых упражнений и подскоков:* 1. Бег высоко поднимая колени. 2. Бег сгибая ноги назад. 3. Подскоки ноги врозь, ноги скрестно (правая или левая нога впереди) 4. Подскоки на двух ногах вправо, влево, в полуприседе. 5. Подскоки в полуприседе ноги врозь с поворотами коленей вправо, влево, руки в стороны. 6. Двойные (или одинарные). Подскоки на одной ноге.

После того как все мышцы разогрели переходим к следующим заданиям:

1. И.С. сидя на стуле сжимать и разжимать зону от тазобедренного сустава до пальцев ног и от плечевого пояса до кистей рук
1-2 - сжали мышцы
3-4 – разжали, расслабили
2. И.С. то же, на садимся ближе к краю стула. Поочередно нажимаем на педали правой/левой ногой, при нажатии ногу выпрямляем в коленном суставе
1-2-правая нога
3-4 левая нога
3. И.С. то же, развороты стопы внутрь и наружу
1-2 – движение стоп во внутреннюю часть
3-4 – движение стопы на внешнюю часть
Посложнее вариант: на 4 счёта делать шаги вправо и влево, еще на 4 счёта возвращаться в исходное положение
4. И.С. то же, согнуть попеременно ногу в колене, обхватить руками и прижать к себе
1-2 – сгибаем ногу и обхватываем
3-4 – прижимаем к себе
5. И.С. то же, поднимаем одну ногу, кладем перекрестно на другую
1-2 – поднимаем ногу
3-4- кладем на другую ногу сверху