

Студенты группы ДС9-22 для выполнения практического занятия по теме «Средства физической культуры в регулировании работоспособности.» вам необходимо выполнить

1. Подготовить реферат на заданную тему.

2. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

**Общеразвивающие упражнения**

**КОМПЛЕКС №2**

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. **Круговые движения головой:** 1-4 - вправо, 5-8 - влево. (6-8 повторений)
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью. **Круговые движения кистями:** 1-4 - вправо, 5-8 - влево. (6-8 повторений)
3. И.п.– стойка ноги врозь, руки вперед-книзу согнуты в локтях. **Круговые движения в локтевых суставах:** 1-4 – внутрь, 5-8 – наружу. (6-8 повторений)
4. И.п.– стойка ноги врозь. **Круговые движения в плечевых суставах:** 1-4 – внутрь, 5-8 – наружу. (6-8 повторений)
5. И.п.– стойка ноги врозь, руки перед грудью. **Рывки руками:** 1-2 – рывки руками перед грудью, 3-4 – рывки прямыми руками с поворотом в правую(левую) сторону. (6-8 повторений)
6. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок. **Повороты туловища:** 1-2 - вправо, 3-4 - влево (6-8 повторений)
7. И.п. - стойка ноги врозь. **Наклоны туловища в сторону:** 1 - вправо, 2 - и.п., 3 - влево, 4 - и.п. (6-8 повторений)
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки скрестно на груди. **Круговые движения туловищем:** 1-4 - вправо, 5-8 - влево (6-8 повторений)
9. И.п. - наклон в широкой стойке, руки в стороны. **«Мельница»:** 1-3 - в правую сторону, 2-4 - в левую сторону (6-8 повторений)
10. И.п. – стойка скрестно правой(левой). **Наклон вперед:** 1-8 - наклон вперед. Поменять ноги, повторить упражнение.
11. И.п. – основная стойка. **Выпад правой (левой) вперед:** 1 - выпад на правую, руки через стороны вверх, 2 - и.п., 3 - выпад на левую, руки через стороны вверх, 4 - и.п. (6-8 повторений)
12. И.п.– присед на правой, левая в сторону, руки вперед. **Перекаты в сторону:** 1-4 - влево, 5-8 - вправо. (6-8 повторений)
13. И.п. – правая(левая) вперед-книзу, руки в стороны. **Равновесие:** 1-8 - Равновесие на правой. Поменять ногу, повторить упражнение.
14. И.п.– правая(левая) в сторону-книзу, руки в стороны. **Равновесие:** 1-8 - равновесие на правой(левой) Поменять ногу, повторить упражнение.
15. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. **Приседания.** 20 повторений

ШКОЛА №1358

Авторы идеи, учителя ФК:  
Савин Д.М., Савченко В.А.

3. Предоставить на e-mail преподавателя: [dr.djakov@yandex.ru](mailto:dr.djakov@yandex.ru)

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591