

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/123290>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

-

1. Наклон при ходьбе руками к носку левой и правой ноги.

6 повторений Перед выполнением упражнений давать четкую задачу: запомнить мышечные ощущения, силу напряжения, амплитуду движения, четкость и точность постановки стопы и т.д.

2. Поочередный подъем левой и правой ноги до прямого угла с хлопком под ногой. 6 повторений

3. Повороты туловища вправо - влево, руки перед грудью.

6 повторений Следить за осанкой, поворотом головы, положением бедер, постановкой стопы на носок

4. Вынос рук перед собой - выполнение упражнений в движении в стойке баскетболиста 6 повторений

Дыхательные упражнения:

Стать прямо, держа руки по сторонам тела.

- Сделать полный глубокий вдох через нос.

- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.

- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.

- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот. 8 повторений При вдохе подниматься на носки - руки вверх; при выдохе опускаться на стопу - руки вниз

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (20 МИНУТ)

1. И.п. - основная стойка. Правую руку поднять вверх: кисть обращена ладонью вовнутрь.

2. Сменить положение рук: левая рука вверх: кисть обращена ладонью вовнутрь; правая опущена вниз, кисть обращена ладонью вовнутрь;

4 - то же, сменив положение рук.

10 повторений Требование к технике выполнения упражнения: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище наклонено вперед, руки опущены - кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо.

2. И.п. - из основной стойки широкий выпад правой ногой вперед.

1-4 - пружинистые покачивания в выпаде;

5-8 - то же, прыжком сменив положение ног. 6 повторений Темп средний

Следить за амплитудой движений

3. И.п. - основная стойка: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище наклонено вперед, руки перед грудью.

1-2 - повороты туловища вправо;

3-4 - то же влево. 6 повторений

4. И.п. -основная стойка: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище наклонено вперед, руки перед грудью.

1-2 - рывки руками назад;

3-4 - то же, поставив руки в стороны. 6 повторений

5. И.п. - выпад левой в сторону, руки вперед. Сделать плавный перекаат с одной ноги на другую, затем принять положение выпада правой в сторону 6 повторений Темп средний

Следить за амплитудой движений

6. И.п. - основная стойка: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище наклонено вперед, руки перед грудью.

1-2 - повороты туловища вправо;

3-4 - то же влево 6 повторений

7. И.п. - основная стойка: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище наклонено вперед, руки перед грудью.

1-4 - вращения рук в локтевых суставах вовнутрь;

5-8 - то же наружу. 6 повторений

8. И.п. – основная стойка: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище наклонено вперед, руки опущены - кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо;

1 – прыжок вверх с хлопком руками над головой; 2 – и.п. 6 повторений

9. И.п. – основная стойка: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище наклонено вперед, руки на пояс.

1–2 – наклоны туловища влево, правая рука вверх;

3–4 – то же вправо, левая рука вверх. по 8 раз в каждую сторону

Темп средний

Следить за амплитудой движений

Подвижная игра. «Старт за мячом» 6 мин Играющие строятся по лицевой линии под щитом в две колонны и рассчитываются по порядку номеров. Тренер стоит между колоннами с мячом. Он бросает мяч вперед и называет какой-нибудь номер. Двое игроков под этим номером бегут к мячу, стремясь завладеть им и бросить в кольцо. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом - 1 очко, за попадание - 2

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/123290>