

ФЗК

Тема «Комплекс вольных упражнений»

Задание:

1. Изучить материал урока.
2. Выполнить предложенные упражнения.

Вольные упражнения — общеразвивающие, укрепляющие командный дух и дисциплину. Комплексы складывались и проверялись на протяжении многих лет, они выполняются ежедневно каждый день, в основном во время утренней зарядки. Комплекс вольных упражнений научно обоснованны и их можно применять на практике не только мужчинам, но и женщинам, поскольку они дают положительный оздоровительный эффект. Первый, второй и третий комплексы делаются на счет 16 при одинаковом исходном положении — строевая стойка.

Раз-два — встать на носки, руки сжать в кулаки и неспешно вывести руки вперед, вверх ладонями внутрь потягиваемся, смотря вверх.

Три — опускаемся с носочков на ступни и сильно сгибаем руки, прижимая локти к туловищу, а кулаки касаются плечей, лопатки сблизить, глядя прямо.

Четыре — разгибаем руки вверх, пальцы стиснуты в кулаки, ладони внутрь, прогибаемся, смотря вверх.

Пять — носки ног вместе, приседаем на ступни насколько возможно, соединив колени, ладони держим на бедрах, развести в стороны локти.

Шесть — не разведя носки, встаем, поднимаем руки вперед, разводим руки в сторону и потом рывком назад, прогибаемся, кулаки держим ладонями вперед.



Семь — до от приседаем насколько можно низко, не отрывая ступни, держа ладони на бедрах, а руки на поясе.

Восемь — встаем, подпрыгивая, ноги расставляем шире плеч, руки на поясе.

Девять — разгибаем левую руку, отводим ее налево, запрокидывая назад, вместе с поворотом туловища. Руки в кулаке ладонями вперед, взгляд на кисте левой руки, ноги на месте.

Десять — стать прямо, руки на поясе.

Одиннадцать — проделать счет девять с правой рукой.

- Двенадцать — исходное положение, как на счет десять.
- Тринадцать — быстро наклониться вперед, касаясь земли пальцами рук, ладони смотрят назад, ноги прямые.
- Четырнадцать — выпрямляемся, руки поднимаем, после того как быстро разводим их в стороны, рывком откидываем назад, руки в кулаках ладонями вперед.
- Пятнадцать — наклоняемся вперед, касаясь руками пола кулаками, ноги не сгибаются.
- Шестнадцать — подпрыгнув, принимаем строевую стойку.



Домашнее задание: Повторить и запомнить комплекс упражнений. В тетради законспектировать материал урока. Выполненное задание отправить на электронный адрес преподавателя Моторина А.Н.

motorin79@bk.ru

