Задание №9. Конспект занятия оздоровительным бегом

| № п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Круговые движения ногами | 10-15 | Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках. |
| 2 | Упражнения для мышц шеи, рук и  плечевого пояса | И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; выполнять круговые  движения головой – 4 раза вперед-влево-назад-вправо, а  затем 4 раза вперед-вправо-назад-влево. |
| 3 | Легкий бег | 1 круг | Медленный бег в течении 5 минут |
| 4 | Быстрая ходьба | 10 минут | Ходьба быстрым шагом в течении 10 минут с замером пульса (до 115у/c) |
| 5 | Упражнения для мышц ног | 10-15 | И.п. – основная стойка; 1 – 2 – присесть на носках, колени  развести, руки вверх; 3 – 4 – и.п. Руки поднимать и опускать  через стороны. Спину держать прямо. |
| 6 | Упражнения для мышц всего тела | 5-8 | И.п. – упор лежа на животе (руки согнуты, ладони прижаты  к полу); 1 – 2 – отжаться в упор, встать на левое колено,  правую ногу поднять как можно выше; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то  же, стоя на правом колене и поднимая левую ногу.  Движение ногой выполнять одновременно с работой |
| 7 | Упражнения на расслабление и растягивание мышц | 10-15 | И.П. Сед ноги врозь, 1-наклон к левой ноге, 2- наклон к  правой ноге,3- наклон посредине, 4- выпрямиться и, слегка  прогнувшись назад расслабиться. |
| 8 | Упражнения на расслабление и растягивание мышц | 8-10 | И.П. — в выпаде одной ногой вперед, руки на колене (1—3 —пружинящие приседания в выпаде; 4 — смена положения  ног) |
| 9 | Бег 1-2 недели | 1 круг | Медленный бег 2—3 км |
| 10 | Бег 3-6 недели | Равномерный бег 4—6 км |
| 11 | Бег с 7 недели | Равномерный бег 8—15 км |
| 12 | Упражнения на расслабление и растягивание мышц | 5-8 | Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-все  мышцы тела напрячь и держать 5-10 секунд. 2-расслабиться.  3-4 тоже. |
| 13 | Упражнения на расслабление и растягивание мышц | И.П. лежа на спине. 1- оба локтя и оба колена соединить,  держать 5-10 сек. 2- расслабиться. 3-4 тоже. |
| 14 | Упражнения на расслабление и растягивание мышц | В положении сидя, одна нога согнута в колене, голень  повернута наружу, голеностоп развернут вперед, вторая  прямая, 1-4 наклоны к прямой ноге, 1-4 к согнутой ноге.  Меняем положение ног и выполняем наклоны. |
| 15 | Упражнения на расслабление и растягивание мышц | Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях подтянуть к себе,  пальцы ног и рук соединить.1-выполнить движение вперед  (имитация ходьбы) 15-20 раз. 2-выполнить движение назад  15-20 раз (имитация ходьбы). 3-4 тоже. |