**Тема 1. Гимнастика.**

**Задание 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Кол-во раз** | **Организационно-методические указания** |
| Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников асу и эвм. | | | |
| 1 | И.п. – лежа на спине.  Поднимая туловище, прийти в положение согнувшись, руками касаться стоп.  Поднимая туловище, сделать выдох, опуская его, сделать глубокий вдох. | 6-8 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек. | Медленный темп |
| 2 | И.п. – лежа на тумбе, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху с набивным мячом.  Опуская туловище, сделать выдох, прямые руки с мячом вниз, затем медленно прийти в исходное положение, сделать полный вдох. | 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек. | Медленный темп |
| 3 | И.п. – вис на гимнастической стенке хватом двумя руками снизу, стопы ног держат набивной мяч.  Медленно ноги с мячом поднять до касания рук, делая выдох, затем медленно опустить их вниз, сделать полный вдох. | 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. | При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки. |
| 4 | И.п. – ноги шире плеч, гриф штанги вверху хватом снизу.  Выполнить наклон туловища одновременно с грифом штанги к правой ноге, сделать выдох, затем прийти в исходное положение – сделать глубокий вдох. То же повторить к другой ноге. | 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек. | Средний темп |
| 5 | И.п. – основная стойка, штанга в руках хватом снизу.  Медленно поднимая прямые руки, штангу вверх, подняться на носки, глубокий вдох, затем медленно прийти в исходное положение, сделать глубокий выдох. | 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек. | Медленный темп |
| 6 | И.п. – основная стойка.  В среднем темпе выполнить упор присев, затем упор лежа, упор присев и прийти в исходное положение. | 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. | Средний темп. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки. |
| Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки инженерно-технических работников | | | |
| 1 | И.п. – упор лежа, голени ног на тумбе.  Поочередно руки сгибать и разгибать в локтевых суставах. | 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. | Средний темп. При сгибании рук в локтях необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. |
| 2 | И.п. – наклон туловища вперед, штанга в руках широким хватом. Хват грифа штанги сверху.  Делая выпад левой вперед, штангу поднять вверх. | 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. | Средний темп. Поднимая штангу вверх, необходимо сделать вдох, а при опускании штанги – выдох. |
| 3 | И.п. – лежа на скамейке, руки с гирей внизу.  Поднимая руки вверх, гирю опустить за голову, затем гирю возвратить в исходное положение. | 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек. | Медленный темп. При подъеме гири вверх необходимо сделать глубокий вдох, при опускании гири вниз – полный выдох. |
| 4 | И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах.  Поочередно туловище разгибать и сгибать. | 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек. | Средний темп.  При разгибании туловища необходимо производить глубокий вдох, при сгибании – выдох. |
| 5 | И.п. – стоя на двух гимнастических скамейках в полном приседе, в руках гиря.  Вставать с гирей в руках и приседать. | 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек. | Средний и быстрый темп.  При вставании надо сделать глубокий вдох, а при приседании – выдох. |
| 6 | И.п. – лежа поперек гимнастической скамейки, руки за голову, ноги закреплены за рейку гимнастической лестницы.  Поднимая туловище, прогнуться в пояснице. | 12-20 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. | Средний темп. При подъеме туловища необходимо выполнить глубокий вдох, а при опускании – выдох. |
| 7 | ИП – широкая стойка.  Выполнить наклон с одновременным подниманием рук вперед. Вернуться в исходное положение | 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. | Ноги в коленях не сгибать. |
| 8 | ИП – сесть на край стула. Ноги чуть развести и вытянуть вперед, руки положить на пояс.  Выполнить наклон вперед до касания руками пола или носков ног. Задержаться на 1 -2 секунды. Вернуться в ИП | 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. | Ноги в коленном суставе не сгибать. Дыхание не задерживать. |
| 9 | ИП - основная стойка.  Одновременно поднять прямые руки в сторону до уровня плеч. Зафиксировать это положение на 1-2 секунды. Вернуться в ИП. | 6-8 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. | Темп средний. Подъем рук осуществлять на выдохе. Спину держать ровно. |