

Комплекс физкультпаузы

1. И. п. — о. с. 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть (рис. 29); 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.
2. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — одновременно правой ногой сделать шаг вперёд на носок, правую руку выставить вперёд перед собой (рис. 30); 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой сделать шаг вперёд на носок, левую руку выставить вперёд перед собой; 4 — и. п.
3. И. п. — о. с., ноги шире плеч. 1—2 — вращение головой в правую сторону (рис. 31); 3—4 — вращение головой в левую сторону.



Рис. 29



Рис. 30

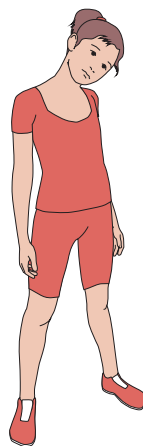


Рис. 31

4. И. п. — о. с., ноги шире плеч, кисти рук на плечах, локти в стороны. 1 — одновременно сгибая левую ногу и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — и. п.; 3 — одновременно сгибая правую ногу и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону (рис. 32).
5. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, повернуться вправо; 2 — и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, повернуться влево; 4 — и. п. Повторить 4—6 раз в каждую сторону (рис. 33).

6. И. п. — о. с., ноги шире плеч. 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо (рис. 34); 2 — и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — и. п.



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

7. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — полунаклон вперёд, руки вперёд, прогнуться (рис. 35); 2 — и. п.; 3—4 — то же, что в 1—2.

8. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд; 3 — наклон к левой ноге (рис. 36); 4 — и. п.

9. И. п. — о. с. 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки (рис. 37); 2 — и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — и. п.



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37

ВОПРОСЫ

1. Как ты думаешь, на каком режиме нагрузки (табл. 9) необходимо проводить каждое из этих занятий? Поясни свой ответ и обсуди его с одноклассниками.
2. Какая из форм занятий выполнялась с наибольшей нагрузкой? Обсуди этот вопрос с учащимися своего класса.

ЗАДАНИЕ

С помощью таблицы нагрузки (табл. 9) определи, в каком режиме выполнялась каждая форма занятий, и сделай вывод об оздоровительной направленности каждой из них. Для того чтобы провести сравнение, сложи показатели пульса за 1 мин в середине и по окончании выполнения комплексов и раздели на два (среднее значение).

ТАБЛИЦА 9 Режимы физической нагрузки по показателям частоты пульса

Режимы нагрузки	Показатели пульса
Оздоровительный режим нагрузки	До 120 уд./мин