

Практическое занятие по Физической культуре и спорту

29.04.2020

Выполнил студент гр. Р/б-19-1-о
Маленко В.А.

ЧСС: 98. Самочувствие -
нормальное

7. Влияние занятий физическими упражнениями на воспитание социально-активной личности.

- Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную и физическую работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые люди, как правило, успешно выполняют поставленные перед ними задачи, меньше устают в процессе работы, так-же, тратят меньше времени на выздоровление из-за разного рода заболеваний.
- Физическая воспитание – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера человека. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений,

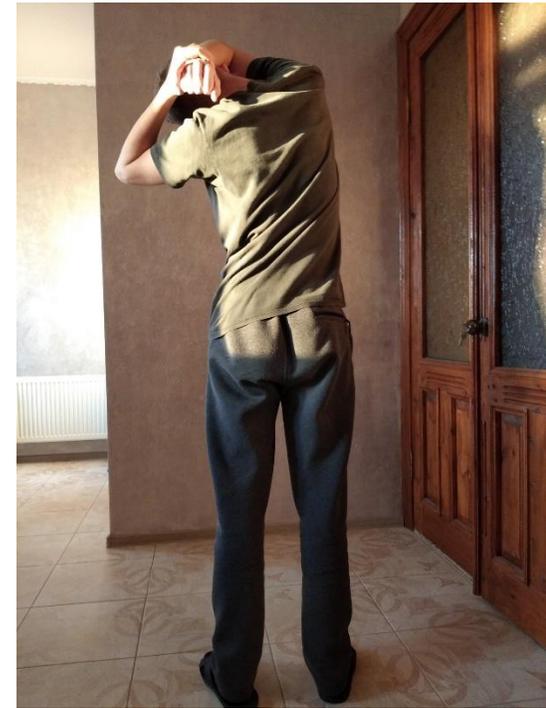
Комплекс упражнений для развития всех групп мышц:



Развитие
шейного отдела
Повороты
головой «лево-
право»



Развитие шейного
отдела
Наклоны головой
«низ-верх»



Развитие шейного
отдела
Наклон головы в
сторону при
помощи упора
рукой

Развитие плечевого пояса



Разведение рук в стороны
Размахи руками в стороны с максимальной амплитудой

Смыкание рук
за спиной и
застывание в
таком
положении на
несколько
секунд

Развитие поясничного отдела



Наклоны в стороны на
максимально возможную
амплитуду с отведением
противоположной руки в сторону
наклона



Наклоны рукой к ноге

Развитие поясничного отдела



Стоя на одной ноге, другую тянуть к тазу при помощи руки.

- Круговые движения ногой согнутой в коленном суставе
- Приседания
- Тянуть ногу согнутую в коленном суставе к груди

Пульс через 5 минут после занятия: 132

Самочувствие – потемнение в глазах, боль в голове.