

УДК: 615.82

А 28

Протокол ЭМС № 90, от 30.10.2018г.

Рецензент: к.и.н., доцент кафедры Туризма и гостиничного дела РГУФКСМиТ

Е.И.Корнеева

## СОДЕРЖАНИЕ

| № п/п.....  | стр. |
|---|------|
| Введение.....   | 7    |
| 1. Практическая работа №1- составление комплекса физических упражнений направленного на укрепление мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы.....                       | 14   |
| 2. Практическая работа №2 составление комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 4 лет.....  | 16   |
| 3. Практическая работа №3 составление комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 5 лет. ( используя имитационные упражнения).....  | 18   |
| 4. Практическая работа №4 составление комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 6 лет с предметами (гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом) по выбору студента..... | 20   |
| 5. Практическая работа № 5- КЛИ (коллективно-личностная игра). Составление комплексов бинарной направленности для детей 5-6 лет.....  | 22   |
| 6 .Практическая работа № 6 составление части занятия направленного на формирование правильной осанки и сводов стопы (возраст по выбору студента) Включая полосы препятствий.....          | 23   |
| 7 Практическая работа № 7 составление комплекса с использованием физических упражнений направленных на коррекцию осанки.....  | 25   |
| 8. Практическая работа № 8 составление комплекса упражнений для детей с избыточным весом (используя облегчённые и.п.).....  | 27   |
| 9. Практическая работа № 9 На примере танцевальных упражнений из материала оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики составить комплекс упражнений.....                           | 29   |

10. Практическая работа № 10 Составить и ритм-блок на примере двух танцевальных упражнений ( движения ногами ) предложенных преподавателем , разложив на счёт.( 8-4-2-2-4-8-) .....31
11. Практическая работа № 11 Составить ритм-блок . Используя сложно-координационное движение руками на 8 счётов.....33

|   |    |
|---|----|
| 12. Практическая работа № 12 Составить ритм блок « квадрат » с последовательным замещением в вершинах квадрата движения «марш», на движение по выбору студента.....   | 37 |
| 13. Практическая работа № 13 Составить комплекс по ритмической гимнастике для детей дошкольного возраста (возраст по выбору 4,5,6 лет).....   | 39 |
| 14. Практическая работа № 14. Постановка танца .....  | 41 |
| 15. Практическая работа № 15 Разработать конспект комплексного занятия для детей 5-6 лет включающий в основную часть занятия, комплекс "Круговой тренировки" направленный на воспитание ( одного из основных физических качеств) и подвижную игру .....                                     | 43 |
| 16. Практическая работа №16. Разработать конспект комплексного занятия для детей 4,5, 6 лет ( возраст по выбору студента ) включающий в основную часть занятия разучивание одного из упражнений -раздел гимнастика, легкая атлетика , спортивные игры ( баскетбол , футбол) и эстафету..... | 46 |
| Список литературы рекомендуемый для углубленного изучения дисциплины .....  | 49 |
| Приложение.....   | 50 |