ЗАВДАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ

НА ПЕРІОД КАРАНТИНУ.

Викладач: Рябініна Світлана Михайлівна

Темою цього періоду є Волейбол та Легка атлетика - кросовий біг.

Виконувати вправи з м'ячєм  в домашніх умовах не можливо. Тому наша робота буде направлена на тренування м'язів, розвиток рухових якостей та підвищення можливостей серцево- судинної та дихальної системи.

ПРОГРАМА.

1. Під час занять фізичними вправами обов’язково провітрюйте приміщення, дихайте свіжим повітрям, щоб наситити організм киснем.

2. Ранкова гімнастика, або 15 хв. танцювальної розминки під улюблену музику (для всіх) .

3. 30-40 хвилин вільного часу приділяйте силовим вправам. Як варіант - виконуйте по 3 вправи протягом дня:

- ПЛАНКА: 3 підходи по 1 хв. СПЕЦ.МЕД.гр, по 10 сек.

- ПРИСІДАННЯ: 3 підходи по 20р.(Д) -30(Х). СПЕЦ.МЕД.гр по 10 р

- ВІДЖИМАННЯ: 3 підходи по15р.(Д) - 20-30р(Х). СПЕЦ.МЕД.група по 10 разів.

- ПРЕС: 3 підходи по 30р(Д) -40р(Х). СПЕЦ.МЕД.гр. по 10 разів.

- КОМПЛЕКСНА ВПРАВА: - упор присівши - упор лежачі - 1 віджимання - упор присівши - стрибок уверх (тільки для основної групи).

Любити себе - це приділяти собі увагу, сьогодні бути кращім, ніж вчора. Які б вправи ми не робили - вони тонізують м'язи, очищують та оновлюють кров, насичують організм киснем.

Головне - НЕ НАШКОДИТИ, КОНТРОЛЮВАТИ НАВАНТАЖЕННЯ. Для тих, кому сумно на одинці, працюйте з відео-уроками. Все робимо тільки на позитиві.

БУДЕМО ЗДОРОВІ! Я В ВАС ВІРЮ!

* <https://www.facebook.com/1438089726299848/posts/2734527176656090/?sfnsn=mo>
* <https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=149322736419889&id=107449773940519&sfnsn=mo>
* https://www.facebook.com/100017113969249/posts/602020793713295/?sfnsn=mo

ЗАВДАННЯ для груп І-го курсу: 101,102, 107 та для студентів І-го  курсу, віднесених до спец.мед.групи за станом здоров'я.

ДОДАТОК ДО ПРОГРАМИ

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ

НА ПЕРІОД КАРАНТИНУ

Викладач: Рябініна С.М.

Система контролю і оцінювання знань, умінь  та навичок.

1. КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ (КРГ)  8 - 10 вправ - не стандартних;- вигаданих вами особисто; - творчо поєднаних між собою стандартних вправ.   КРГ, проведений в 1 й частині заняття, як загально розвиваючі вправи. (5 балів).

2. Одна силова вправа на ваш вибір, виконана студентом з максимальною кількістю повторів в 1 му підході, на 20 разів, або на 20 секунд більшою, ніж в програмі (тільки для студентів основної групи) та виконання вправи за вибором студента в 2х підходах за програмою періоду. (5 балів) (для студентів підготовчої та спец.мед. групи.)

3. Зошит особистого контролю за виконанням програми на період карантину.

Наприклад:

23.03( понеділок)

1. 9.00 - 9.15 - КРГ.

3. 12.00 -12.30 - прес 20р, планка 1 хв, віджимання 20р, присідання 20р 2 підходи.

4. 16.00 - 16.30 - прес 30р, планка 1 хв,  віджимання 30р, присідання 20р, 1 підхід.

5. 18.00 - комплексна вправа  10р.

Зошит може бути заповнений так, як вам зручно, у довільній  формі, але зрозумілий за змістам для викладача. Студенти, ви можете мати ВІДМІННУ оцінку за період роботи на карантині. Спеціальна медична група виконує завдання обов'язково. Перемагайте себе! Старайтеся, ви відповідаєте за своє здоров'я перед МАЙБУТНІМ.

Для студентів груп: 101, 102, 107 та студентів, які за станом здоров'я віднесені до СПЕЦ. МЕД.ГРУПИ.