Рекомендовані практичні завдання для дистанційного навчання на період з 6.04.20 по 26.04.20 з курсу «Фізична культура», «Фізичне виховання»

 для вдосконалення фізичних якостей студентів І, ІІ, ІІІ курсів.

**Завдання для студентів –** підготувати свій комплекс вправ яким займаєшся вдома, надіслати на почту викладача до 17.04.2020 р., додаткові бали надаються за відеоматеріали тренування студента.

**Відповіді відсилати на почту Соломіній Г.А. –** [**solomina.g@gmail.com**](mailto:solomina.g@gmail.com)

**Відповіді відсилати на почту Роленко М.Г. -** [**marunarolenko@gmail.com**](mailto:marunarolenko@gmail.com)

**Ранкова зарядка**

Почнемо зі звичайної зарядки. Якщо ви всерйоз вирішили зайнятися вдосконаленням свого тіла в період карантину , ранок повинен починатися з гімнастики. Не вважайте, що зарядка – це "щось простеньке для малечі". Вона допомагає нашому організму, діяльність якого загальмована нічним сном, в найкоротший термін стати працездатним. Крім того, зарядка сприяє поліпшенню загального фізичного розвитку і допомагає підготуватися до виконання спеціальних атлетичних вправ. Отже, як тільки ви схопилися з ліжка, приступайте до виконання комплексу ранкової гімнастики.

Вправа 1. Ходьба на місці з розмашистими рухами руками. Протягом 30 секунд.

Вправа 2. Ноги нарізно, руки в сторони, долоні розгорнуті вгору. Руки зігніть в ліктях, потягніться – вдих. Опустіть руки через сторони вниз – видих. Повторіть не поспішаючи 7-8 разів.

Вправа 3. Ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед, долоні розгорнуті всередину. Розведіть руки в сторони – вдих, потім поверніться у вихідне положення – видих. Повторіть в середньому темпі 7-9 разів.

Вправа 4. Ноги нарізно, руки в сторони. Виконуйте поворот тулубом спочатку вліво, потім вправо. Поверніться у вихідне положення. Повторіть в середньому темпі 7-9 разів.

Вправа 5. Ноги разом, руки опущені вздовж тулуба. Виконуйте нахил вперед, спробуйте дістати руками підлоги – видих. Поверніться у вихідне положення – вдих.

Вправа 6. Ляжте на спину, руки витягніть вздовж тулуба. Підніміть ноги, не згинаючи їх в колінах, потім поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу в середньому темпі 6-7 разів.

Вправа 7. Ноги разом, руки опущені вздовж тулуба. Виконайте упор присівши – видих, потім поверніться у вихідне положення – вдих. Повторіть вправу в середньому темпі 6-7 разів.

Вправа 8. Ходьба на місці (15-20 кроків).

Вправа 9. Прийміть упор лежачи. Зігніть і розігніть руки, злегка торкаючись грудьми підлоги, 10-12 разів. Спина повинна бути прямою.

Вправа 10 (зі скакалкою). Ноги нарізно, скакалка в опущених руках. Виконайте 25-80 стрибків через скакалку.

Вправа 11. Ходьба на місці (30-40 кроків).

**Вправи з обручем.**

Кожну вправу потрібно виконувати 3-8 раз у 1-3 підходи.

Вправа 1. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки підняті вгору і тримають обруч над головою. Підніміться на носки – вдих, опустіться – видих.

Вправа 2. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, обруч притиснутий до спини або грудей. Нахиліть тулуб в сторону – вдих, випряміться – видих. Повторіть вправу в іншу сторону.

Вправа 3. Встаньте в центр обруча, виконуйте повороти корпуса вліво-вправо: поворот в сторону – вдих, у вихідне положення – видих. Повторіть, тримаючи обруч перед собою.

Вправа 4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, обруч утримується витягнутими руками над головою. Сядьте на носки – видих, встаньте – вдих.

Вправа 5. Стрибки через обруч, на зразок стрибків зі скакалкою. Дихання вільне.

Вправа 6. Вихідне положення: ноги разом, обруч на витягнутих руках над головою. Виконуйте підскоки на носках.

Вправа 7. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, обруч візьміть так, щоб він знаходився за спиною і торкався шиї і литок. Нахиліться вперед – видих, випряміться – вдих.

Вправа 8. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, обруч тримайте перед собою розведеними в сторони руками. "Занурюйтесь" в обруч – видих, поверніться назад – вдих.

**Вправи з палицею.**

Для виконання наступних вправ вам знадобиться металева палиця. Можна також використовувати гриф від маленької штанги або просто відрізок металевої труби. Головне, щоб вибране обтяження відповідало вашим силам. Рухи потрібно повторювати 3-5 разів у середньому темпі, потім 10-12 разів – у швидкому.

Вправа 1. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця – в опущених руках. Підніміть прямі руки вгору, одночасно піднявшись на носки, – вдих, опустіть руки, вставши повністю на стопу, – видих.

Вправа 2. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця у витягнутих руках над головою. Підніміться на носки – вдих, опустіться – видих.

Вправа 3. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця на плечах за головою. Нахиліть корпус вперед – видих, випряміться – вдих.

Вправа 4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця у витягнутих руках над головою. Сядьте на носки – видих, встаньте – вдих.

Вправа 5. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця на плечах за головою. Підстрибніть і підніміть палицю над головою. Дихання вільне.

Вправа 6. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця на плечах за головою. Виконуйте повороти корпуса в сторони. Дихання вільне.

Вправа 7. Вправа без палиці. Вихідне положення: лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі. Підніміть ноги до голови – вдих, опустіть на підлогу – видих.

Вправа 8. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця – біля грудей. Випряміть руки вгору – видих, опустіть – вдих.

Вправа 9. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця притиснута до грудей під підборіддям. Нахиліться вперед – видих, випряміться – вдих.

Вправа 10. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця притиснута до грудей під підборіддям. Притисніть палицю до грудей. Виконуйте повороти тулуба в сторони. Дихання вільне.

Вправа 11. Виконайте серію згинань і розгинань рук в упорі лежачи.

Вправа 12. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця в опущених руках за спиною. Одночасно нахиліться вперед і підтягніть руки до лопаток – видих, випряміться – вдих.

Вправа 13. Повторіть вправу.

Вправа 14. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця в опущених руках. Підніміть прямі руки до рівня грудей – вдих, опустіть – видих.

Вправа 15. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця притиснута до грудей під підборіддям. Випряміть руки перед собою – видих, опустіть – вдих.

Вправа 16. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця у витягнутих перед собою руках. Виконуйте почергові повороти корпуса в різні боки.

**Вправи з еспандером.**

Вправа 1. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, еспандер у витягнутих руках перед собою. Розводячи руки в сторони, присядьте на носки – видих, поверніться у вихідне положення – вдих.

Вправа 2. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, еспандер у витягнутих вгору руках. Розводячи руки в сторони, встаньте на носки – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 3. Вихідне положення: глибоко присядьте на всій стопі, еспандер знаходиться між колінами, одна рука опущена вниз, інша витягнута вперед. Розведіть еспандер зверху при ходьбі в глибокому присіді. Дихання вільне.

Вправа 4. Вихідне положення: встаньте ногою на середину еспандера, тримаючи його в розгорнутих одна до одної долонях. Згинайте руки, підтягуючи кисті до грудей, долаючи опору еспандера. Дихання вільне.

Вправа 5. Вихідне положення: ляжте на спину, один кінець еспандера тримайте в зігнутій руці біля плеча, інший кінець закріпіть на стопі. Розгинайте ногу. Перемініть руку і ногу. Дихання вільне.

Вправа 6. Вихідне положення: ляжте на спину, закріпіть кінці еспандера на стопах, руки за головою. Розводьте ноги в сторони. Дихання вільне.

Вправа 7. Вихідне положення: притисніть один кінець еспандера ногою до підлоги, інший знаходиться в долоні, зверненій до себе. Зігніть руку – вдих, прийміть вихідне положення – видих. Перехопіть долонею від себе і повторіть вправу. Змініть руку і ногу.

Вправа 8. Вихідне положення: стоячи одягніть один кінець еспандера на ногу, інший візьміть в руку і підніміть ногу, зігнувши руку до плеча (долоня звернена до себе). Утримуючи руку біля плеча, розігніть ногу – вдих, прийміть вихідне положення – видих. Повторіть, перехопивши долонею від себе. Змініть руку і ногу.

Вправа 9. Вихідне положення: ноги ширше плечей, трубчастий еспандер перед собою на витягнутих руках. Зведіть прямі руки – видих, прийміть вихідне положення – вдих.

Вправа 10. Вихідне положення: сядьте на підлогу, одна рука в упорі, інша на трубчастому еспандері зверху. Стисніть еспандер прямою рукою. Дихання вільне.

**Комплекс із 9 вправ з гантелями вагою 1 кг.**

Виконуйте цей комплекс через день в будь-який зручний час. Тренування можна почати з ходьби на місці, поступово перейти у біг. Кожну вправу потрібно виконувати в середньому темпі 3-5 разів, після – в швидкому темпі 8-10 разів. Перерва між вправами не повинна перевищувати п'яти хвилин. Навантаження збільшуйте поступово.

Вправа 1. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі притиснуті до плечей. Підніміть руки вгору – вдих, поверніться у вихідне положення – видих. Повторіть вправу, додаючи підйом на носки.

Вправа 2. Вихідне положення: встаньте до стіни, гантелі прикріпіть до ніг. По черзі піднімайте коліна до грудей. Дихання вільне.

Вправа 3. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі на витягнутих вперед або вгору руках. Нахиліться вперед, заводячи руки з гантелями між ногами, – видих, прийміть вихідне положення – вдих.

Вправа 4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Підніміть прямі руки вперед-вгору, прогнувшись у попереку, – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 5. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Підніміть прямі руки через сторони вгору, піднявшись на носки, – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 6. Вихідне положення: ляжте на спину, поставте руки на підлогу, гантелі прикріплені до ніг. Підніміть прямі ноги вгору до рівня голови – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 7. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі на витягнутих вперед руках. Виконуйте повороти в обидві сторони, не відриваючи ніг від підлоги. Дихання вільне.

Вправа 8. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі за спиною в опущених руках. Підніміть гантелі за спиною до рівня лопаток, підніміться на носки – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 9. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі за головою в зігнутих руках. Виконайте серію підскоків.

**Комплекс із 11 вправ з гантелями вагою 1-3 кг.**

Виконувати його бажано через день у будь-який час. Повторюйте кожну вправу 3-6 разів в середньому темпі, потім 10-12 разів у швидкому. Від ступеня підготовленості залежить і маса обтяження: якщо з кілограмовими гантелями ту чи іншу вправу ви виконуєте легко, можна ускладнити завдання, взявши гантелі більш важкі. Перерва між вправами не повинна перевищувати 5 хвилин. Збільшуйте навантаження повільно і обережно. Дихання при виконанні завдань вільне і невимушене. Завершувати заняття краще водними процедурами – купанням або обтиранням холодною водою.

Вправа 1. Вихідне положення: ноги ширше плечей, гантелі в зігнутих руках над головою. Виконуйте повороти корпуса вліво-вправо. Дихання вільне.

Вправа 2. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в зігнутих руках за спиною. Одночасно прогинаючись у попереку і піднімаючи груди, встаньте на носки – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 3. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Нахиліться вперед, заводячи руки між ногами, – видих, випряміться – вдих.

Вправа 4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі в опущених руках. Підніміть гантелі до пояса – видих, опустіть – вдих.

Вправа 5. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі перед собою на витягнутих руках. Поверніться вліво (вправо), розводячи руки в сторони, – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 6. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Підніміть прямі руки через сторони вгору, ставши на носки і прогнувшись назад, – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 7. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі притиснуті до плечей. Не відриваючи п'ятки від підлоги, глибоко присядьте – видих, встаньте – вдих.

Вправа 8. Вихідне положення: ляжте на підлогу, поставте на підлогу лікті або кисті, витягніть ноги. Почергово згинайте і розгинайте ноги. Дихання вільне.

Вправа 9. Вихідне положення: гантелі прив'язані до ніг, руки за спиною. Почергово піднімайте і опускайте ноги. Дихання вільне.

Вправа 10. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Зігніть руки до плечей – вдих, розігніть – видих.

Вправа 11. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі біля плечей в зігнутих руках. Виконуйте колові рухи кистями. Дихання вільне.

**Комплекс із 18 вправ з гантелями вагою 1-5 кг.**

Виконуйте ці вправи в повільному темпі від 1 до 3 разів. Перерва між вправами не повинна перевищувати 5 хвилин. Дихання вільне, невимушене. Наприкінці заняття краще провести водні процедури – купання або обтирання холодною водою.

Вправа 1. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених вздовж тіла руках, долоні звернені до тулуба. Підніміть прямі руки через сторони вгору – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 2. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених руках, долоні розгорнуті вперед. Одночасно або по черзі згинайте руки до плечей – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 3. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі підняті до плечей. Повільно і глибоко присядьте – видих, встаньте з підйомом на носки – вдих.

Вправа 4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених руках. Повільно і глибоко присядьте, не відриваючи п'ятки від підлоги, при цьому одночасно або по черзі підніміть руки до плечей. Дихання вільне.

Вправа 5. Вихідне положення: сядьте на стілець, заведіть гантель за голову. Нахиліться вперед – видих, прийміть вихідне положення – вдих.

Вправа 6. Вихідне положення: ляжте на спину, гантелі притиснуті до грудей в зігнутих руках. Підніміть руки вгору – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 7. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених руках, долоні розгорнуті до тулуба. Нахиліться в сторону, підтягуючи до пахви одну руку – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 8. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться у плечей в зігнутих руках. Встаючи на носки, підніміть руки вгору – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 9. Вихідне положення: сядьте на стілець, підніміть гантель над головою. Виконуйте повороти тулуба: у бік – видих, у вихідне положення – вдих.

Вправа 10. Вихідне положення: сядьте на стілець, підніміть гантелі вгору і опустіть за голову, лікті підняті. Не змінюючи положення ліктів, випряміть руки вгору – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 11. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантель знаходиться в опущених руках за спиною. Сядьте на носки – видих, поверніться у вихідне положення – вдих.

Вправа 12. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантель знаходиться з опущених руках. Сядьте, не відриваючи п'ятки від підлоги, піднімаючи прямі руки вперед – видих, прийміть вихідне положення – вдих.

Вправа 13. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в зігнутих руках і притиснуті до грудей. Нахиліться вперед, опускаючи руки вниз – видих, поверніться у вихідне положення – вдих.

Вправа 14. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться у розведених в сторони і прямих руках. Зігніть руки до плечей – видих, поверніться у вихідне положення – вдих.

Вправа 15. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться біля плечей в зігнутих руках. Витягніть руки вперед – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 16. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених руках. Сядьте, розводячи руки в сторони, спина пряма – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 17. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених вздовж тіла руках. Витягніть руки перед собою і повертайте кисті в обидві сторони. Дихання вільне.

Вправа 18. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених вздовж тіла руках. Підніміть руки вгору, покрутіть кистями в різні сторони. Дихання вільне.