ЗАВДАННЯ № 5 з ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ

НА ПЕРІОД КАРАНТИНУ.

 З 25.05 до кінця семестру .

Викладач: Рябініна Світлана Михайлівна

Темою цього періоду є « Легка атлетика» : Техніка бігу на довгі дистанції та техніка метання гранати на дальність. Підготовка та здача контрольних нормативів з метання та кросу . Наша робота буде направлена на тренування м'язів, розвиток рухових якостей , 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 :

- 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).

 Додаєм :

* ВИПАДИ вперед : 3 підходи по 10р(Д) – 20р(Х) СПЕЦ,МЕД,гр 2 підх.по 10 разів.
* ВИПАДИ в сторону : 3 підходи по 10р(Д) – 20р(Х) СПЕЦ, МЕД.гр 2підх. По10 разів.
* ПІДЙОМИ на носки (стопи разом, з опорою рукою на стілець) 3 підходи по 20р всім. СПЕЦ, МЕД,гр 2 підходи по10 разів.
* ПІДЙОМИ по сходах 3 підходи по 2 хв. (Д та Х ),СПЕЦ. МЕД.гр 2підх по 1 хв (спокійно), або на невисокий диван , чи стілець (для укріплення м’язів стопи та коліна ) : 3 підходи по 10р(Д) – 15р(Х) . СПЕЦ. МЕД.гр 2 підходи по 10р.

 Система контролю та оцінювання знань , умінь та навичок :

1. КРГ – кожного ранку. Оцінка 5 балів.

2.СИЛОВІ вправи – кожного дня. Оцінка 5 балів.

3. Зошит особистого контролю (оцінюю на 1 парі після карантину) Оцінка 5 балів.

4.Для СПЕЦ. МЕД.гр та студентів, ЗВІЛЬНЕНИХ від Ф.К. – реферат на тему :

 «Як зберегти здоров’я під час карантину».

* <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 101,102,107 , СПЕЦ.МЕД.гр та ЗВІЛЬНЕНИХ від Ф.К.