

Задание по физической культуре для занимающихся на домашнем обучении.

Каждый занимающийся должен завести дневник(в форме тетрадки) в котором будет записывать данные после выполнения физических упражнений.

В дневнике нужно записывать пульс перед началом и в конце выполнения заданий.

Чтобы посчитать свой пульс нужно нащупать его на запястье, либо на шее в районе гланд, затем взять в руки секундомер(можно использовать с телефона) и засечь сколько ударов будет сделано за 10 секунд, полученный результат нужно умножить на 6 и записать в дневник. Фотографию результатов в конце недели присылать учителю в Whats App(номера телефонов будут после задания).

Задание подразделяется на 2 блока. 1 блок это разминка которая всегда имеет одинаковый перечень упражнений представленный ниже, 2 блок это силовые упражнения которые разделены на 2 программы.

Перечень упражнений для 1 блока(разминка)
Вращение, повороты и наклоны шеи.
Вращение рук, ножницы
Повороты туловища из положения руки за головой
Вращение кистей
Наклоны в стороны с отведением руки
Вращение таза
Наклоны из положения стоя
Наклоны из положения сидя на полу, наклоны с отведением одной ноги назад(легкоатлетический шаг)
Вращение бедра, отведение голеностопа назад
Выпады вперед и в сторону
Переход с пятки на носок

Упражнения 2 блока делятся на 2 вида и выполняются 4 раза в неделю чередуясь друг с другом. Нагрузка для групп различается поэтому будет выделена отдельная для каждого курса.

9 Класс

1.Отжимания на ладонях узким хватом последовательность выполнения 13, 19, 25 раз. Интервал между подходами 4 минуты. Упражнения для брюшного пресса:

-подъем ног из положения лежа на спине 2 серии по 20 раз интервал между сериями 2 минуты

-Уголок 2 серии по 14 повторений

-Подъем туловища(руки за головой, локти касаются согнутых ног) 2 серии по 25

раз.

-Планка 40 секунд(можно увеличивать нагрузку в зависимости от самочувствия) 2 серии

-Боковая планка по одному повторению на каждой руке продолжительность 30 секунд.

2.Отжимания на ладонях широким хватом последовательность выполнения 13, 19, 25 раз. Интервал между подходами 4 минуты. Упражнения для укрепления мышц ног:

-Приседания 3 серии по 20 раз, интервал между сериями 3 минуты.

-Стул 3 серии по 1 минуте, интервал между сериями 5 минут

-Выпрыгивания вверх с хлопком над головой 2 серии по 15 раз, интервал между подходами 2 минуты.

-Подтягивание коленей к груди из положения упора лежа 2 серии по 15 повторений, интервал между подходами 2 минуты.

1-2 Курс

1.Отжимания на ладонях узким хватом последовательность выполнения 15, 22, 27 раз. Интервал между подходами 3 минуты. Упражнения для брюшного пресса:

-подъем ног из положения лежа на спине 2 серии по 25 раз интервал между сериями 2 минуты

-Уголок 2 серии по 16 повторений

-Подъем туловища(руки за головой, локти касаются согнутых ног) 2 серии по 25 раз.

-Планка 1 минута(можно увеличивать нагрузку в зависимости от самочувствия) 2 серии

-Боковая планка по одному повторению на каждой руке продолжительность 40 секунд.

2.Отжимания на ладонях широким хватом последовательность выполнения 15, 22, 27 раз. Интервал между подходами 4 минуты. Упражнения для укрепления мышц ног:

-Приседания 3 серии по 22 раза, интервал между сериями 3 минуты.

-Стул 3 серии по 1 минуте, интервал между сериями 5 минут

-Выпрыгивания вверх с хлопком над головой 2 серии по 20 раз, интервал между подходами 2 минуты.

-Подтягивание коленей к груди из положения упора лежа 2 серии по 15 повторений, интервал между подходами 2 минуты.

3-4 курс и группы 11 класса.

1.Отжимания на ладонях узким хватом последовательность выполнения 20, 25, 30 раз. Интервал между подходами 5 минут. Упражнения для брюшного пресса:

-подъем ног из положения лежа на спине 2 серии по 25 раз интервал между сериями 3 минуты

-Уголок 2 серии по 20 повторений

-Подъем туловища(руки за головой, локти касаются согнутых ног) 2 серии по 30

раз.

-Планка 1 минута 10 секунд(можно увеличивать нагрузку в зависимости от самочувствия) 2 серии

-Боковая планка по одному повторению на каждой руке продолжительность 50 секунд.

2.Отжимания на ладонях широким хватом последовательность выполнения 20, 25, 30 раз. Интервал между подходами 4 минуты. Упражнения для укрепления мышц ног:

-Приседания 3 серии по 25 раза, интервал между сериями 3 минуты.

-Стул 3 серии по 1 минуте, интервал между сериями 5 минут

-Выпрыгивания вверх с хлопком над головой 2 серии по 25 раз, интервал между подходами 2 минуты.

-Подтягивание коленей к груди из положения упора лежа 2 серии по 20 повторений, интервал между подходами 2 минуты.

Студенты спец.групп, а также учащиеся имеющие длительные освобождения присылают рефераты. Перечень тем имеется у мастеров групп, если у кого то из мастеров он отсутствует, пусть свяжется с учителем для его получения.

В конце недели отправлять результаты на телефон преподавателя в WhatsApp:

+79215877929 Голубев Игорь Алексеевич

+79217448540 Копченев Николай Геннадьевич

+79112295732 Кирия Руслан Шалодьевич