29.11-3.12. Физкультура.

Задания на дистант для самостоятельной работы

Цели и задачи: совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка) в домашних условиях; развивать физическое качество силу, гибкость и координацию посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

Место занятий: квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

Инвентарь: гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

Внимание! Перед выполнением задания – сначала читаем данную краткую инструкцию внимательно. К прочтению ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!

Комплекс ТАБАТА (тренировка по протоколу табата – высокоинтенсивная тренировка, направленная на повышение силовой выносливости обучающихся. Ее характерной особенностью является то, что такая тренировка не может длиться долго, так как ее интенсивность очень высока, и увеличенное время тренировки может принести человеку вред, особенно неподготовленному к интенсивным нагрузкам человеку.

Продолжительность выполнения комплекса:10 минут (2 больших круга, по 4 минуты каждый, отдых между большими кругами – 2 минуты). После 1го круга – контроль через 1.5 минуты по пульсу, чсс (Частота Сердечных Сокращений) – пульс - не должна превышать значения 120 уд.в мин. у девушек и 100 уд. в мин. у мальчиков (измерение пульса см.на интернет ресурсах). Если пульс выше – время отдыха между большими кругами необходимо увеличить.

Сам комплекс состоит из циклических упражнений либо с собственным весом, либо из упражнений с отягощением. Главное в нем – строгая последовательность и строгое следование интервалам «работы», в которые выполняются упражнения, и кратковременного отдыха. Интрервалы работы – 20 сек., отдыха – 10 сек. Интервалов «работы» должно быть строго 8.

Общее время тренировки 20-25 минут

Источник информации по технике выполнения упражнений: интернет – ресурсы по теме фитнеса, кроссфита, интервальной тренировки.

ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ БОЛЬШИХ КРУГОВ - 2 мин. (либо больше) ОБЯЗАТЕЛЕН! ДОЗИРОВКУ ОТДЫХА МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!!!

1. Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 5-6 минут;

2. Комплекс Табата (1 БОЛЬШОЙ КРУГ, таких кругов необходимо сделать 2):

2.1. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 20 сек.;

2.2. Приседания в выпаде (выпады) 20 сек.;

2.3. Ситапы (пресс) - 20 сек.;

2.4. Интенсивный бег на месте - 20 сек.;

2.5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) - 20 сек.;

2.6. Приседания в выпаде  (выпады) - 20 сек.;

2.7. Ситапы (пресс) 20 сек.;

2.8. Интенсивный бег на месте - 20 сек.

- все повторить 2 раза, 2й раз – после отдыха 2 мин (или больше)!!!

3. Заминка. Упражнения на гибкость (растяжка) – 4-5 минут.

4. Упражнения на восстановление и релаксацию, горячий душ

Упражнения выполняются не какое-либо количество раз, а строго по секундомеру. 20 сек. Упражнение, за тем 10 сек. - отдых

Внимание!!!

КОНТРОЛЬ ЗАДАНИЙ!!!

Выполнить всем ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!

Для получения оценок по физической культуре необходимо прислать эл.письмо с фото выполнения вами упражнений, не менее 3х штук, но не более 10, на эл почту. Быть опрятно одетым в спортивную форму!!! Должно быть хорошее освещение, хотя бы на 1-2 фото должно быть видно четко ваше лицо для идентификации обучающегося. Фото – самих упражнений, как вы их выполняете. Высылать фото на эл. адрес:

[sereja.smile@yandex.ru](mailto:sereja.smile@yandex.ru)

В письме ОБЯЗАТЕЛЬНО(!!!) указать номер группы и вашу фамилию и имя! Без указания этих данных оценки не будет!!! В ВК и на другие ресурсы просьба ничего не присылать!!!

Для тех, кто имеет освобождение от занятий, выполнить реферат по физической культуре на тему «Правила техники безопастности при занятиях физкультурой в спортивном зале и на открытых спортивных площадках, их значение для жизни и здоровья». Объем – 3 листа формата А4, структура реферата – оглавление, план, текст реферата.

Внимание!!! Для обучающихся ДО 18 лет!!!

Нужно зарегистрироваться на сайте

<https://р37.навигатор.дети/>

И записаться в секции колледжа – волейбол, баскетбол, силовая тренировка. Можно во все одновременно.