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.

Продолжительность выполнения комплекса: 60-80 минут.

Отдых между выполнением упражнений (серий или сетов) 40 - 50 секунд.

Отдых между выполнением планок 30-40 секунд.

Источник информации по технике выполнения упражнений: интернет – ресурсы по теме фитнеса

ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ ИЛИ СЕТОВ) 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!

1. «Перекаты» с пяток на носки – 20 - 30 раз в среднем темпе;

2. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);

3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой («Jumping Jacks») – 1мин. 30 секунд;

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

5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз;

6. Отжимания с широкой постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 8-10 раз;

7. Обратные отжимания (спиной к скамье, низкому стулу) – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз;

8. Ситапы (пресс) – 2 серии (сета) по 10 - 20 раз;

9. Кранчи (скручивания на пресс) – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;

10 Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги – 2 серии (сета) по 10 -20 раз;

11. Гиперэкстензия на полу («супермен») – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;

12. Приседания – 2 серии (сета) по 15 - 20 раз;

13. Приседания в широкой стойке – 2 серии (сета) по 15 – 20 раз;

14. Приседания в выпаде - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу;

15. Высокая планка – 20-30 секунд;

16. Стойка на носках руки вверх – 20 – 30 секунд

17. «Заминка». Медленный бег на месте – 2 минута;

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

Любые упражнения по выбору и обязательно наклон туловища вперёд из положения сидя – 2 серии по 20 раз, выполнять медленно и плавно

19. Заминка. Упражнения на восстановление и релаксацию, горячий душ

ВНИМАНИЕ! КОНТРОЛЬ ЗАДАНИЙ!!!

Для получения оценок по физической культуре необходимо прислать эл.письмо с фото выполнения вами упражнений, не менее 3х штук, но не более 5, 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!!!