



# Комплекс упражнений для самостоятельной работы студентов 3 курса на период с 25.02.21 – по 06.02.2021





# Цель

- Обеспечение двигательной активности;
- Развитие физических качеств: силы, выносливости и координации посредством упражнений с собственным весом;
- Формирование навыков самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.





## **ПЕРИОД С 25 ЯНВАРЯ ПО 06 ФЕВРАЛЯ 2021 года**

- **Выполняйте комплекс не менее 2-3 раз в неделю в любое удобное время.**
- *ВАЖНО! Перед началом выполнения комплекса сделайте разминку, а после его завершения упражнения на расслабление и растяжку.*
- **На всех этапах занятия контролируйте ЧСС.**

**Отчет о выполнении задания отправьте преподавателю  
до 07 февраля 2021 года.**



# ПЛАН ЗАНЯТИЯ

1. Разминка.

2. Контроль ЧСС (*исходное значение*) – зафиксируйте значения ЧСС перед началом выполнения основного комплекса.

3. Выполнение основного комплекса «Круговая тренировка».

*Комплекс включает три «круга». «Круг» состоит из 10-и упражнений, каждое из которых выполняются по 30 сек. После каждого упражнения – 30-ти секундный отдых. Последовательность упражнений можно изменять по своему усмотрению.*

*После выполнения «круга» измерьте показатели ЧСС.*

*Далее - период восстановления (отдыха) - 3-5 мин. Продолжительность периода восстановления рассчитывается индивидуально: показатель ЧСС должен вернуться к *исходному значению*. Затем приступаете к выполнению следующего «круга».*

4. После выполнения основного комплекса выполните упражнения на расслабление и растяжку.

5. В течении занятия фиксируйте показатели ЧСС и время восстановления, заполняйте отчет о выполнении занятия.



# КОМПЛЕКС - «КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА»

## Пример выполнения комплекса

<https://drive.google.com/file/d/1JscF2Rqyc47DJbRHaOIhdek08v0GqQg3/view>

Прыжки ноги вместе-ноги врозь с хлопком руками над головой - время выполнения 30 сек

Приседания - время выполнения 30 сек

«Скручивание» - время выполнения 30 сек

Отжимание - время выполнения 30 сек

Выпады - время выполнения 30 сек

Гиперэкстензия - время выполнения 30 сек

«Берпи» - время выполнения 30 сек

«Обратные отжимания» - время выполнения 30 сек

«Планка» - время выполнения 30 сек

«Боковые выпады» - время выполнения 30 сек

Отдых  
30 сек

Отдых  
30 сек

Отдых  
30 сек

Отдых  
30 сек

Отдых  
30 сек

Отдых  
30 сек

Отдых  
30 сек

Отдых  
30 сек

Отдых  
30 сек

**Повторить  
после  
восстановления**





# Отчет о выполнении задания «КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА».

ФИО \_\_\_\_\_ КУРС \_\_\_\_\_

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ \_\_\_\_\_

Дата занятия	ЧСС до начала выполнения комплекса	Протокол занятия				
		ЧСС после выполнения 1-го «круга»	Время восстановления	ЧСС после выполнения 2-го «круга»	Время восстановления	ЧСС после выполнения 3-го «круга»
Пример: 25 января	110 уд.мин.	160 уд.мин	3 мин 40 сек	165 уд.мин	4 мин 10 сек	170 уд.мин
6 февраля						

**Отчет отправляется в ЛМС-3  
до 7 февраля**



Внимание!  
это важно



**НЕОБХОДИМО  
СОБЛЮДАТЬ  
ТЕХНИКУ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
И  
КОНТРОЛИРОВАТЬ  
САМОЧУВСТВИЕ!**



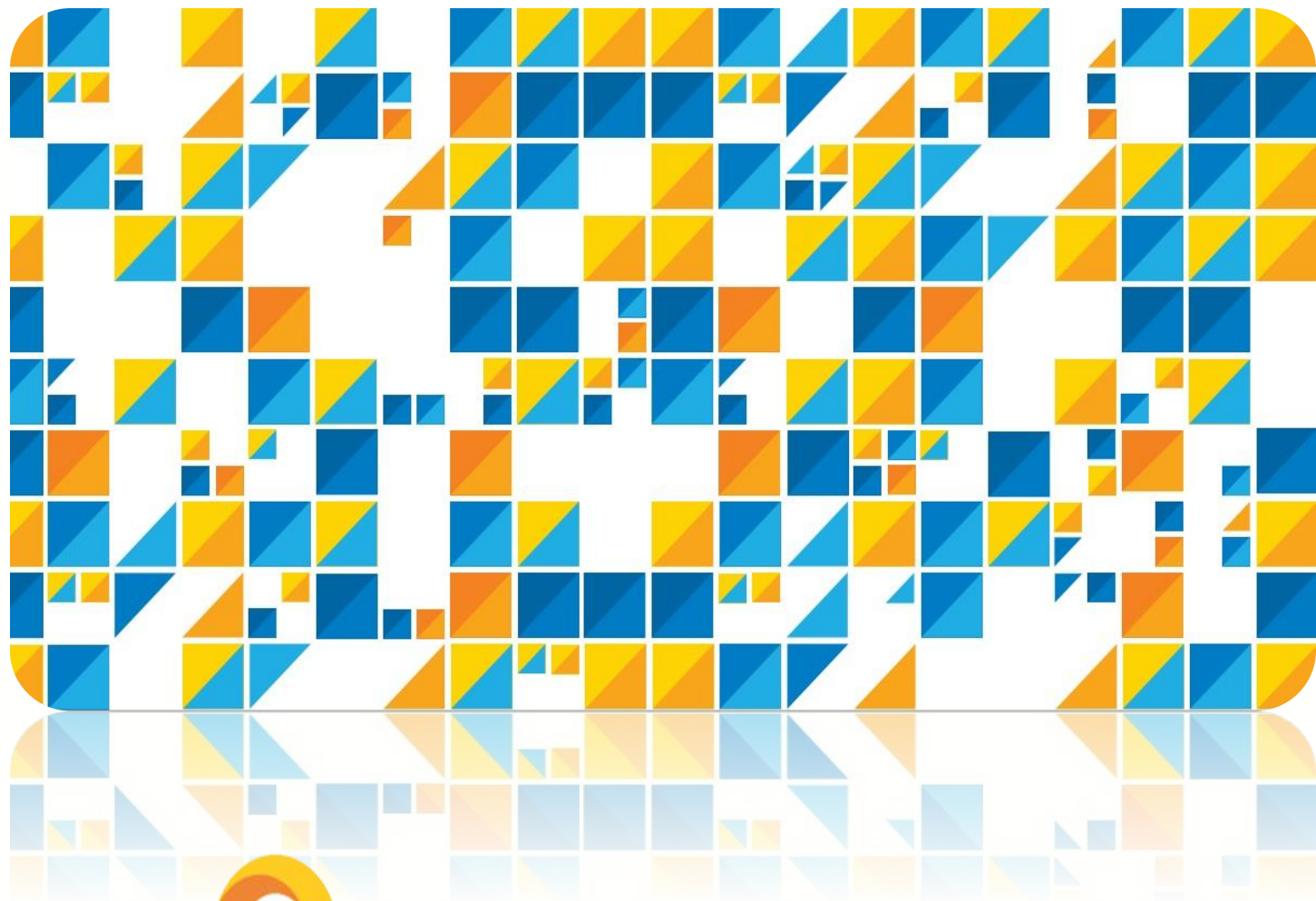
**ВЫПОЛНЕННЫЙ ОТЧЕТ** за указанный период соответствует посещениям занятий в учебные недели.

*Баллы за выполненные задания соответственно вносятся в электронную систему Физическая культура «особые отметки».*

**Просьба отнестись к выполнению задания ответственно и добросовестно.**

Все возникающие **вопросы** Вы можете задавать **своему преподавателю** (LMS-3, обратная связь).





**Спасибо за внимание**

**Будьте здоровы!**