



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

**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!**

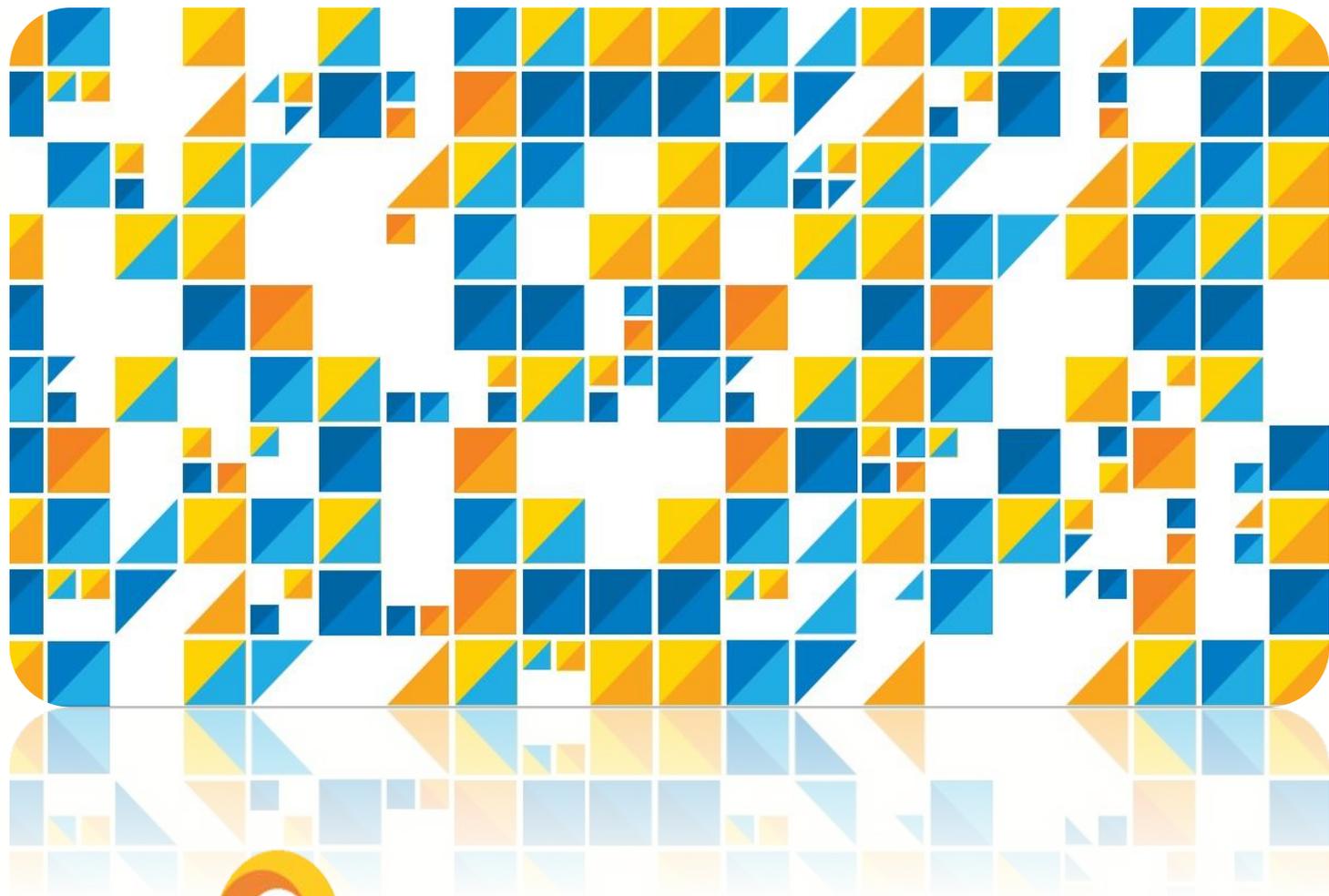


ВЫПОЛНЕННЫЙ ОТЧЕТ за указанный период соответствует посещениям занятий в учебные недели.

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!