

Дистанционные занятия по дисциплине

«Физическая культура»

Цель занятий: поддержать должный уровень физического, функционального состояния студентов; сформировать осознанное отношение к самостоятельным занятиям физической культурой на основе самоанализа.

Перед началом комплексных занятий необходимо выполнить разминку (разминочные упражнения). Во избежание травм разминку проводить строго обязательно!

Упражнения для разминки

Каждое упражнение, кроме бега на месте, выполнять 10 раз подряд.

1. Бег на месте 2 мин.
2. Повороты головы влево-вправо.
3. Наклоны головы вперед-назад.
4. Вращение рук в плечевом суставе.
5. «Шраги» (пожимание плечами). Основная стойка. Поднимите плечи как можно выше, одновременно вдыхая; затем резко выдохните, столь же резко опустив плечи.
6. Повороты. Основная стойка. Держа руки разведенными в стороны, поочередно коснитесь левой стопы, затем - правой.
7. Наклоны в стороны. Основная стойка. Соедините в замок кисти рук за головой и сделайте наклоны из стороны в сторону. Таз сохраняйте неподвижным.
8. Вращение туловища вправо и влево. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе.
9. Приседания.

Комплекс № 1 «Баскетбол в самоизоляции»

Упражнения с мячом, выполняем 3 серии

Понятно, что далеко не у всех есть баскетбольный мяч, но можно выполнять волейбольным, футбольным, даже теннисным мячами, а также любым детским мячом, клубком ниток, мягкой круглой детской игрушкой и т.д. Можно использовать маленькую подушку, завернутую в небольшой пакет, посмотреть на видео - <http://file.sampo.ru/g39749>

1. Вращение мяча вокруг шеи (по 10 раз в каждую сторону)
2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, параллельно полу, 20 раз стараться без потери мяча
3. Подбросить мяч вверх, чуть выше головы (не более 15-20 см), сделать хлопок перед грудью и поймать мяч, 20 раз
4. «Восьмерка между ног». Берем мяч в руки, ноги шире плеч, наклоняемся вперед и начинаем передавать мяч из руки в руку, делая воображаемую «восьмерку», 10 раз. Не забываем сделать 10 раз в обратную сторону
5. Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, а другая сзади, мяч в руках находится между ног, необходимо сменить положение рук, не теряя мяч на пол, 10 раз
6. Стоя на правой ноге, левая нога приподнята и согнута в колене, прокручиваем мяч вокруг талии 20 раз, соблюдаем равновесие
7. Стоя на левой ноге, правая нога приподнята и согнута в колене, прокручиваем мяч вокруг талии 20 раз в противоположную сторону
8. В выпаде смена ног, мяч передаем из руки в руку под ногой, 10 раз (не подряд, а в сумме)
9. «Карманчики». Мяч в руках, слегка прижат к шее спереди, необходимо хлопнуть по бедрам, «по карманам», и поймать мяч, стараться не уронить его на пол, 10 попыток (посчитать удачные попытки)
10. Мяч в руках, слегка прижат к шее спереди, необходимо выполнить хлопок за спиной и поймать мяч, стараться не уронить его на пол, 10 попыток (посчитать удачные попытки)

Смотреть видео –

<http://file.sampo.ru/vr8792/>

Комплекс № 2 «Баскетбол в самоизоляции»

Упражнения с мячом, выполняем 3 серии

1. Вращение мяча вокруг ног (по 10 раз в каждую сторону)
2. Вращение мяча вокруг талии (по 10 раз в каждую сторону)
3. «Горячая картошка», руки вытянуты вперед, согнуты в локтях, быстрая передача мяча из руки в руку, при передаче работают только пальчики, 20 раз, стараться без потери мяча
4. Левую руку вытягиваем вперед, правой рукой перебрасываем мяч вокруг вытянутой руки, по 10 раз в одну и другую сторону, руку стараемся держать неподвижно и не сгибать
5. Правую руку вытягиваем вперед, далее – то же задание
6. «Восьмерка между ног по полу». Кладем мяч на пол у правой стопы, ноги шире плеч, наклоняемся вперед и начинаем перекатывать мяч пальчиками вокруг ног, делая воображаемую «восьмерку», 10 раз. Не забываем сделать 10 раз в обратную сторону
7. Стоя на правой ноге, левая нога приподнята и согнута в колене, прокручиваем мяч вокруг согнутой ноги 20 раз, держим равновесие
8. Стоя на левой ноге, правая нога приподнята и согнута в колене, прокручиваем мяч вокруг согнутой ноги 20 раз в противоположную сторону, держим равновесие
9. «Карманчики». Мяч в руках за головой, слегка прижат к шее сзади, необходимо хлопнуть по бедрам, «по карманам», и поймать мяч за спиной, стараться не уронить его на пол, 10 попыток
10. Мяч в руках, слегка прижат к шее сзади, необходимо хлопнуть перед собой и поймать мяч за спиной, стараться не уронить его на пол, 10 попыток (посчитать удачные попытки)

Смотреть видео -

<http://file.sampo.ru/g9353t/>

Комплекс № 3 «Развитие прыгучести»
Прыжки через планку (линейку, ленточку, шарф и т.д.),
выполняем 3 серии

1. С двух ног, лицом вперед – 15 раз
2. На правой ноге, лицом вперед – 10 раз
3. На левой ноге, лицом вперед - 10 раз
4. С двух ног, боком – 15 раз
5. На правой ноге, боком – 10 раз
6. На левой ноге, боком - 10 раз
7. С двух ног, боком, с разворотом на 90 градусов – 10 раз

Смотреть:

<http://file.sampo.ru/n2s7zg>

Для тех, кому комплекс № 3 кажется легким: можно прыгать через маленькую подушку или через мягкую игрушку.

Выполнять больше одного комплекса в день категорически запрещено!

Задача в соревновательном режиме: за наименьшее время выполнить каждый из трех комплексов и сделать минимальное количество потерь в первых двух.

Количество раз при выполнении заданий в комплексе № 1 и № 2 указано в сумме (а не подряд и без потерь выполненное).

В 9 и 10 упражнениях в комплексах № 1 и № 2 неудачные попытки тоже засчитываются.

Выполняя упражнения, можно делать неограниченное количество пауз для отдыха (во время пауз время не останавливается).

Задача в режиме свободной тренировки: выполнить комплекс без учёта времени. Упражнения выполнять в несколько подходов с неограниченными паузами для отдыха после каждого подхода до восстановления.