Требования к отработке пропущенного занятия по физической культуре

**ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

1. Выполняете комплекс ,который был дан в день проведения занятия ,записываете на видео.

2. Перед отправлением Видео-отработки подписываете обязательно в сообщении ФИО, группу, факультет и за какую дату пропущенного занятия .

3. Прикрепляете фото комплекса упражнений за то число, которое отрабатываете.

4. Видео-отчёт отработки нужно отправить личным сообщением мне на WhatsApp либо Viber, Telegram по тел. 89029194819 - это необходимо для ускорения процесса проверки Вашего комплекса упражнений и обратной связи от меня. Если что-то не ясно по заданию, звоните, пишите - решим возникший вопрос!

Комплекс упражнений и требования к отработке пропущенного занятия по физической культуре

**ДО ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

1. Выполнить и записать на видео весь комплекс упражнений правильно, все 5 подходов

для основной группы и 3 подхода для СМГ группы.

1. На видео в каждом подходе необходимо проговорить какой по счёту подход и за какую дату пропущенного

занятия выполняете отработку (Например:1подход за 17 февраля 2020г., затем 2 подход за 17 февраля 2020 г. и т.д.)

Если каждое упражнение отдельно отправляете ,то соответственно то же самое произносите)

**!!!Такие требования из-за того, что некоторые студенты не выполняют полностью отработку, а дублируют 5 раз**

**один и тот же подход (монтировать видео не надо).**

1. Видео-отработку в день можно выполнить и отправить только за 1 пропущенное занятие.
2. Отправляя видео-отработку, подписываем обязательно в сообщении ФИО, группу, факультет и за какую дату

пропущенного занятия.

1. Видео-отчёт отработки нужно отправить личным сообщением мне на WhatsApp либо Viber, Telegram по тел. 89029194819 - это необходимо для ускорения процесса проверки Вашего комплекса упражнений и обратной связи от меня. Если что-то не ясно по заданию, звоните, пишите - решим возникший вопрос!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Комплекс упражнений** | **Количество**  **повторений/секунд** | | | |
| **Основная**  **группа** | | **СМГ**  **группа** | |
|  | **женщ** | **муж** | **женщ** | **муж** |
| **1** | **ОТЖИМАНИЯ.**  **Сгибание и разгибание рук с прямых ног**  **(широкая постановка рук, предплечья в**  **вертикальном положении, живот втянут, ягодицы напряжены,**  **взгляд в пол, в пояснице не прогибаться).** | **15 раз** | **20** **раз** | **10** **раз** | **15** **раз** |
| **2** | **ПРИСЕДАНИЯ.**  **Встаньте прямо, поставьте ноги чуть шире плеч, руки сложите у**  **груди. Присядьте, отводя таз назад. Опуститесь на пятки,**  **сделайте приседание (бедро параллельно полу)**  **и повторите все снова.** | **20** **раз** | **25** **раз** | **15** **раз** | **20** **раз** |
| **3** | **ПЛАНКА на локтях**  **(спина ровная, живот втянут, ягодицы напряжены, в пояснице**  **не прогибаться, взгляд в пол)** | **60 сек** | **60сек** | **40сек** | **40сек** |
| **4** | **ПРЕСС.**  **Прямые скручивания живота,**  **(руки за голову, локти через стороны, поднимаем лопатки,**  **поясница прижата к полу, ноги согнуты, стопы на полу)** | **25** **раз** | **30** **раз** | **20** **раз** | **25** **раз** |
| **5** | **«СТУЛЬЧИК»**  **Обопритесь спиной на стену и начинайте приседать до**  **параллели с полом, сохраняя прямой угол в коленях,**  **а также между спиной и бедрами. Руки держите свободно или вытяните перед собой, спина прямая и расслабленная.**  **Нагрузка происходит на низ тела:**  **бедра, голени, ягодицы, нижнюю часть пресса.** | **40 сек** | **40сек** | **30 сек** | **30 сек** |
|  | **Количество подходов** | **5 подходов**  **для основной**  **группы** | | **3 подхода**  **для СМГ** | |