

Завдання №3. Дистанційне навчання з предмету «Фізична культура»

З 30-03.04.2020, виконувати тричі на тиждень, понеділок, середа, п'ятниця.

Вправи лише для здобувачів основної медичної групи здоров'я! Забороняється виконання звільненим та тим хто віднесений до спеціальної медичної групи здоров'я. Здобувачам підготовчої групи здоров'я дозволено виконання за умови контролю за самопочуттям під час виконання вправ (зупинити виконання при погіршенні стану) та зменшення кількості повторень(разів) на 20%.

7. Берпі. 4підходи×10разів (відпочінок 1-2хв.)

Встаньте прямо, поставте ноги на ширину плечей. Наклоніться поставивши долоні на підлогу. Відстрибніть ногами назад та ляжте на підлогу. Стрибком поверніться в положення в нахлоні. Вистрибніть вгору плеснувши в долоні над головою. Обов'язково подивіться відео (на фото Берпі для тренуваних).



Відео виконання Берпі - <https://www.youtube.com/watch?v=oPxgfLryPkA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU&feature=youtu.be>

8. Підймання тулуба (прес лежачи). 4×15 (відпочінок 2-3хв.)

Ляжте на спину, поставте ноги на ширину плечей зігнувши в колінах до прямого кута (ступні краще зафіксувати). Тримайте руки за головою в замку. Підіймайте тулуб скруглюючи спину, намагайтесь доторкнутись ліктями колін. Голову на підлогу не класти.



9. Присідання. 4×10 (відпочінок 1хв.)

Встаньте прямо, поставте ноги на ширину плечей. Ступні трішки розверніть. Тримайте руки перед собою. Виконайте глибоке присідання, доки ваші стегна не будуть паралельні підлозі. Коліна повинні рухатись за напрямком ступнів. Тисніть п'ятами в підлогу і повертайтеся в початкове положення.



10. Велосипед лежачи. 4×8правим/8лівим (відпочінок 2-3хв.)

Ляжте. Руки за голову. Підійміть ноги і починайте тягнутись ліктем до протилежного коліна згинаючи ногу. Після дотику ліктем до коліна робите поворот тулуба з одночасною зміною ніг (одну випрямляєте іншу згинаєте) та тягнитесь іншим ліктем до протилежного коліна.



11. Зворотні випади з підйомом коліна. 4×8/8 (відпочінок 1-2хв.)

Встаньте прямо, поставте ноги на ширину плечей. Зробіть крок назад лівою ногою, торкнувшись коліном підлоги, праву ногу при цьому зігніть під прямим кутом. Розігніть праву ногу, відштовхуючись п'ятою, а ліву підійміть перед собою паралельно підлозі. Повторіть теж саме, роблячи крок назад правою.



12. Планка. 4×30-45сек. (відпочінок 1-2хв.)

Прийміть положення з упором на долонях та ліктях. Тримайте ноги, тулуб та голову прямо (не опускаючи та не закидуючи). Зафіксуйтеся в такому положенні на 30-45 секунд.

