

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

З 30.03-03.04.2020, 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%.

1. Берпі. 4×1хв. (відпочінок 1-2хв.)

Намагайтесь зробити якомога більше разів за даний проміжок часу кожного підходу. 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 вверх 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>

2. Вигин лежачи. 4×20-30сек (відпочінок 1-2хв.)

Ляжте на живіт, руки витягніть вперед. Підіймайте руки, груди одночасно з ногами та утримайтеся в такому положенні.



3. Присідання Болгарські. 4×10/10 (відпочінок 1хв.)

Встаньте прямо, поставте ноги на ширину плечей і закиньте носок однієї ступні на стілець. Тримайте руки на поясі. Виконайте глибоке присідання, доки ваше стегно не буде паралельно підлозі. Тисніть п'ятою в підлогу і повертайтеся в початкове положення. Відстань від стільця повинна бути такою щоб під час присідання коліно не виходило вперед за ступню.



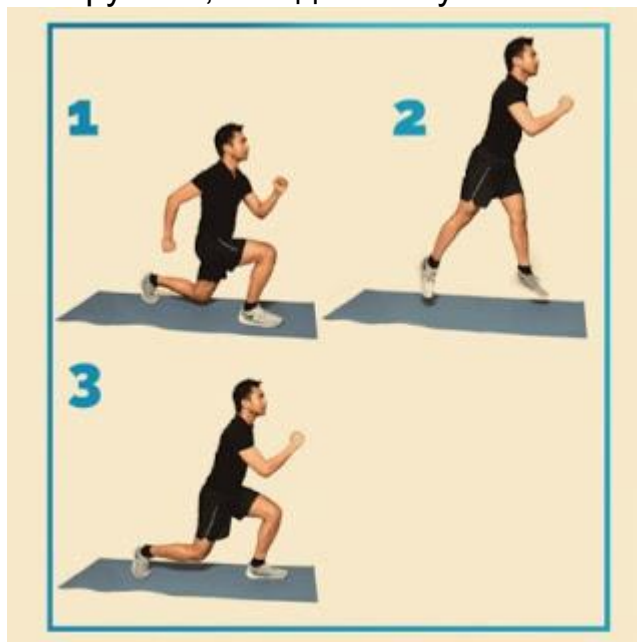
4. Складка лежачи. 4×12 (відпочінок 1-2хв.)

Ляжте. Руки витягніть за голову. Підіймайте одночасно ноги та тулуб, намагаючись руками дотягнутись до ступней. Ноги на підлогу не класти.



5. Альпініст у високому стрибку. 4×20 (відпочінок 1-2хв.)

Встаньте прямо, зробіть випад вперед. Змінійте стійку стрибком та перехресними рухами руками, як під час бігу.



6. Планка бокова. 4×30-40/30-40сек. (відпочінок 1-2хв.)

Прийміть положення з упором на долоню та лікоть правої руки, ліву поставте на пояс ліктем до гори. Тримайте ноги, тулуб та голову прямо (не опускаючи та не закидуючи). Зафіксуйтеся в такому положенні на 30-45 секунд. Потім змініть руку та повторіть вправу.

