**Задание 3 этапа (1 октября – 13 декабря) дистанционной работы по дисциплине ФК**

**для студентов I курса**

- 3 этап дистанционной работы (1 октября – 13 декабря) включает в себя самостоятельное выполнение комплекса из 7 упражнений (указанных в таблице).

- Каждое упражнение следует выполнять в среднем темпе, 1 подход, «до отказа» (но не больше максимального значения указанных в таблице).

- Перед выполнением комплекса обязательно провести разогревающую разминку.

- Упражнения необходимо выполнять в указанной последовательности, с верной техникой.

- Отдых между упражнениями 3 минуты.

- Занятия следует проводить минимум 2 раза в неделю (через день отдыха).

- Результаты в каждом упражнении, каждый тренировочный день (указывайте в верхней строке дату) следует вносить в таблицу.

- Строка «самочувствие» подразумевает краткую характеристику состояния здоровья (заболевание, травмы, плохое самочувствие) на день занятия.

- Заполненную таблицу необходимо отправить преподавателю по корпоративной почте, у которого Вы ранее уже закончили 1-3 этапы дистанционной работы:

1 срок: с 26 по 31 октября;

2 срок: с 16 по 21 ноября;

3 срок: с 7 по 13 декабря.

- О результатах Вашей работы преподаватель сообщит после проверки в обратном письме. Рекомендуется действительно заниматься и объективно заполнять таблицу, возможна проверка указанных Вами данных уровня физической подготовки после снятия карантина.

**Внимание! Студенты СМГ,** структура 3 этапа дистанционной работы для Вас сохраняется, но содержание и условия занятий несколько иные. Вам в обязательном порядке необходимо связаться через корпоративную почту с преподавателем, к которому Вы прикреплены и взять у него индивидуальное задание.

Отчёт по дисциплине ФК за III этап (1 октября – 13 декабря)

Ф.И.О \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_факультет\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Упражнение** | | **иллюстрация** | 6 нед. | | 7 нед. | | 8 нед. | | 9 нед. | | 10 нед. | | 11 нед. | | 12 нед. | | 13 нед. | | 14 нед. | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Приседание,**  кол-во раз  (max - 50 раз) | | C:\Users\User\Desktop\картинки для таблицы\df4e518795f0010fcf1dca4d01e5817ca6cd5f12.jpeg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отжимание,**  кол-во раз  (max - 50 раз) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Лодочка»,**  кол-во раз  (max - 15 раз) | | D:\для дистанционного обучения\для 4 этапа\картинки для таблицы\Без названия (1).jpg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Боковая планка,**  (max - 120 сек. на каждую сторону) | прав. ст. | C:\Users\User\Desktop\картинки для таблицы\bokovaya-planka.jpg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лев. ст. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Попеременные выпады вперёд,**  кол-во раз  (max - 50 раз на каждую ногу) | | C:\Users\User\Desktop\картинки для таблицы\Правильные-выпады-с-гантелями.jpg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подъем верха туловища,**  кол-во раз  (max - 50 раз) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обратные отжимания,**  кол-во раз  (max - 50 раз) | | D:\для дистанционного обучения\для 4 этапа\картинки для таблицы\Без названия.jpg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самочувствие** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |