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

**для студентов II-IV курса, не приехавших на занятия.**

- 3 этап дистанционной работы (1 октября – 13 декабря) включает в себя самостоятельное выполнение комплекса из 8 упражнений (указанных в таблице).

- Каждое упражнение следует выполнять в среднем темпе, 1 подход.

- Перед выполнением комплекса обязательно провести разогревающую разминку.

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

- 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 3 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.

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Упражнение** | **выполнение** | **6 нед.** | | **7 нед.** | | **8 нед.** | | **9 нед.** | | **10 нед.** | | **11 нед.** | | **12 нед.** | | **13 нед.** | | **14 нед.** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Приседание на 1 ногу**  кол-во раз на 1 ногу  (20-25 раз.) | Подобрать опору не выше колена, встать к ней спиной и поставить на неё носок одной ноги. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Бёрпи»,**  кол-во раз  (10-12 раз.) | Ноги на шир.плеч, упор лёжа, упор присев, выпрыгивание вверх, хлопок над головой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Скололаз»,**  кол-во секунд  (30-45 сек.) | Упор лёжа, согнуть правую ногу в колене и подтянуть к груди, прыжком сменить ноги. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Динамическая планка**  кол-во секунд  (90-120 сек.) | Из положения планка на прямых руках, развернуть корпус (включая стопы) на 90градусов, рука прямая вверх, Выполнить тоже на другую руку! |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Шаги руками с отжиманиями,**  кол-во раз  (15-20 раз.) | Ноги на ширине плеч, наклон коснуться руками пола, сделать несколко шагов руками вперёд до положение упор лёжа, выполнить 1 отжимание, вернуться в исходное положение. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Супермен»,**  кол-во раз  (20 раз.) | Положение лёжа на животе, руки выпрямить, ноги вместе. Одновременно «оторвать» от пола ноги, корпус и руки , задержать на 1-2 сек. вернуться в исходное положение. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обратные отжимания,**  кол-во раз  (max - 50 раз) | Встать спиной к стулу и упереться в него ладонями. Ноги выставить вперёд и выставить. Согнуть руки в локтевом суставе до прямого угла. Выпрямить. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Скручивание «Велосипед»**  кол-во секунд  (60 сек.) | Лёжа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги прямые пола не касаються, одновременно, развернуть корпус, вправо, согнуть левую ногу и коснуться левым локтём. Тоже не другую сторону. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самочувствие** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |