

**Домашні завдання з фізичної культури для учнів закладів професійної (професійно – технічної) освіти в період карантину
викладач фізичної культури Унгурян А.К.**

Перед виконанням вправ, необхідно зробити розминку (біг на місці або русі, біг з високим підійманням стегна,нахльостом голені стрибки на одній ,та двох ногах),слідкуючи за частотою серцевих скорочень (ЧСС).В стані спокою ЧСС-10-13ударів за 10 сек.,під час розминки ЧСС може становити 15-21 ударів за 10 сек.

Якщо є можливість вправи виконуйте на пордвір'ї !

Вправи для м'язів шийного відділу хребта

Вправа № 1

В.п.- руки на поясі ,нахили голови вперед ,назад ,ліворуч,праворуч. Спина пряма,нахили виконуємо з максимальною амплітудою.

4-6 повторень

Вправа № 2

В.п.- руки на поясі,кругові оберти головою 4-ліворуч,4праворуч.Спина пряма, оберти виконуємо з максимальною амплітудою

4-6 повторень

Вправа № 3

В.п..о.с. ,руки на потилицю , нахили голови назад ,руки напружуємо , амортизуючи голову . Енергійно з напругою м'язів.

8-12 повторень

Вправи для м'язів рук та плечового поясу

Вправа № 1

В.п. – руки на поясі ,колові оберти плечових суглобів 4 –вперед ,4 назад.

8-12 повторень

Вправа № 2

В.п. . – руки в сторони, махові оберти руками 4 –вперед ,4 назад, махи виконують максимально з напругою м'язів.

4-6 повторень

Вправа № 3

В.п.о.с.- ноги нарізно,права рука вверху,виконуємо пружинисті рухи зі зміною положення рук. Енергійно з напругою м'язів.

4-6 повторень

Вправа №4

В.п.- упор лежачі ,виконуємо згинання та розгинання рук ,при згинанні кут 90^0 при розгинанні руки прямі. Спина пряма ,слідкуємо за положенням тазу.

15-20 разів

2-3 повторень

Вправа №5

В.п.- упор лежачі ,згинання та розгинання рук ,при згинанні затримуємося на 2-3 сек, після розгинаємо руки,спина пряма ,слідкуємо за положенням тазу.

10-15 разів

2-3 повторень

Вправа №6

Для дівчат та спеціальної медичної групи

В.п. – упор лежачі,допомагаючи коліними , виконуємо згинання та розгинання рук ,при згинанні кут 90^0 при розгинанні руки прямі. Спина пряма ,слідкуємо за положенням тазу,тулуб опускається та підіймається рівномірно

10-15разів

2-3 повторення

Вправа №7

В.п.: сідаємо на край стільця ,ноги витягнуті перед собою,упор на п'ятку. Кисті рук роблять упор на край стільця вдихаючи згинаємо руки та опускаємо таз,досягнувши крайньої точки ,видихаючи починаємо підійматися. Слідкуємо за технікою виконання (корпус не розхитується,рухи плавні).

10-15разів

2-3 повторень

Вправа №8

« Берпі»

В.п.-о.с. 1 –упор лежачі,2-згинання та розгинання рук,3-присід,4- стрибок та хлопок в долоні. Вправу виконуємо у середньому темпі,на кожен рахунок своя дія.

4-8 разів

2-3 повторення

Вправи для м'язів черевного преса

Вправа №1

В.п.-лежачи на спині, поперек щільно притиснутий до підлоги, руки уздовж тіла. Підніміть ноги вгору, коліна злегка зігнуті, гомілки торкаються одна до одної. Силою м'язів живота повільно підніміть таз. Ноги відносно тулуба близько 45⁰

10-15 разів

2-4 повторення

Вправа №2

В.п. – упор лежачі на ліктях ,спина ,таз та ноги тримати горизонтально напружити м'язи живота ,тримати 30-45 сек.

2-4 повторення

Вправа № 3

В.п. –лежачі на спині,руки за голову,ноги зігнуті(можна зафіксувати) ,згинання та розгинання тулуба ,ліктями торкаємося колін.

20-30 разів

2-3 повторення

Вправа № 4

В.п-лежачі на спині ,руки вздовж тіла ,почергово підіймаємо прямі ноги ,під кут близько $35-40^0$,слідкуємо за ногами,коліна не згибаємо

12-15 разів кожною ногою

2-4 повторень

Вправи для м'язів ніг

Вправа № 1

В.п. о.с.- сід під кутом близько 90^0 , спина пряма з затримкою 8-12 секунд

4-6 разів .

Вправа №2

В.п. о.с- сід на одній нозі з допомогою рук, махова нога випрямлена в колінні. Виконувати вправу зі зміною ніг (почергово)

8-12 разів кожною ногою.

Вправа №3

В.п о.с.- випад вперед почергово, спина пряма.

8-10 разів.

Частота серцевих скорочень

10 с.	1 хв.	10 с.	1 хв.	10 с.	1 хв.
10	60	19	114	28	168
11	66	20	120	29	174
12	72	21	126	30	180
13	78	22	132	31	186
14	84	23	138	32	192
15	90	24	144	33	198
16	96	25	150	34	204
17	102	26	156	35	210
18	108	27	162	36	216