

План
самостійних занять з предмету «Фізичне виховання»
для студентів 1-3 курсів Черкаського музичного коледжу
ім. С.С. Гулака-Артемівського

Загальні вказівки

1. Заняття проводяться самостійно вдома мінімум 2 рази на тиждень по 45 хв. З інтервалом відпочинку 1-2 дні.
2. Кожен день виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики в провітреному приміщенні та ретельно мити руки і вимірювати температуру тіла та приймати душ.
3. Під час самостійних занять контролювати навантаження, вимірювати частоту серцевих скорочень в разі значного підвищення усе робити з більшим інтервалом відпочинку між вправами.
4. Заняття діляться на 3 частини:
I- підготовча -10-12 хв.
II- основна -25-30 хв.
III – заключна – 5-8 хв.

I частина підготовча або розминка для того, щоб розігріти м'язи та підготувати їх до основної роботи.

II частина розвиток та вдосконалення фізичних якостей.

III частина заключна –вправи на відновлення та розтяжку, а також аутогенне тренування (лежачи на ковбику розслабити всі м'язи і слухати заспокійливу музику).

Рекомендовані комплекси вправ
для юнаків I-III курсів після розминки.

I. Вправа.

В.П. Лежачи на гімнастичному коврику руки за головою в замок, ноги зігнуті під кутом 90°.

Піднімати тулуб до доторкання ліктями колін. 3-4 серії 12-15 раз.

II. Вправа.

В.П. Лежачи на гімнастичному коврику руки в сторону, ноги разом підняті прямі під кутом 45°.

Піднімання тулуба руками доторкатися ніг під колінками. 3-4 серії 12-15 раз.

III. Вправа.

В.П. Лежачи на гімнастичному коврику, руки прямі за головою, ноги прямі. Одночасне піднімання рук і ніг та доторкнутися руками ніг у верхній точці. Вправа «книжечка» 3-4 серії 12-15 раз.

IV. Вправа.

В.П. Упор лежачи руки на ширині плечей. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 3-4 серії 12-15 раз.

В.П. те саме , руки широко. 3-4 серії 12-15 раз.

В.П. те саме , руки вузько. 3-4 серії 12-15 раз.

В.П. ноги на підвищенні (диван, стілець, ліжка) руки внизу на ширині плечей . 3-4 серії 12-15 раз.

В.П. упор заді на табуретку , ноги прямі вперед. Згинання та розгинання рук в упор заді. 3-4 серії 12-15 раз.

V. Комплекс вправ з гантелями або пластиковими пляшками з водою (2 л.) , сидячи на стільці. 3-4 серії 15-17 раз.

VI. Присідання.

В.П. ноги на ширині плечей. Руки за голову в замок. 3-4 серії 12-15 раз.

Присідання на одній нозі інша нога вперед пряма. 3-4 серії 12-15 раз.

VII. Вправа «планка»

3-4 серії Максимальний час утримання.

Під час виконання всіх вправ слідкувати за диханням.

Рекомендовані комплекси вправ для дівчат I-III курсів після розминки.

I. Вправа.

В.П. Лежачи на коврику. Руки знаходяться долонями донизу під ягодицями. Ноги прямі разом.

Піднімання прямих ніг до кута 45° та опускання вниз , але не класти ноги на пол. 10-12 раз 3-4 серії.

II. Вправа.

В.П. те саме піднімання ніг до кута 90° . 10-12 раз 3-4 серії.

III. Вправа.

В.П. те саме. Піднімання ніг до вертикального положення та попускання до горизонтального положення , до підлоги. 10-12 раз 3-4 серії.

IV. Вправа .

В.П. Лежачи на животі . Ноги прямі, руки прямі. Одночасні піднімання правої руки та лівої ноги 12-14 раз. 3-4 серії і навпаки лівої руки та правої ноги.

V. Вправи на гнучкість.

В.П. Сидячи на ковбику , ноги разом, прямі. Пружні нахили вперед , руками доторкнутися стоп ніг.

В.П. Сидячи ,ноги нарізно. Пружні нахили до лівої , середини та правої ніг.

В.П, Сидячи права нога зігнута в коліні в сторону 10-12 нахилів до лівої ноги і навпаки.

В.П. Сидячи ноги прямі нахил вперед ,руки вперед. Тримати 25-30 секунд 3-4 серії .

VI. Вправа . Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін 3-4 підходи 10-15 раз.

VII. Вправа «Планка» 3-4 підходи. Максимальний час . Інтервал відпочинку 1 хв.

VIII Вправа. Присідання

В.П. нога на ширині плечей , стопи всеред. Під час присіду ліктями доторкатися колін 4 серії -12-15 раз.

Під час виконання всіх вправ слідкувати за диханням.

