**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ**

**ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Факультет | Консерваторский |
| 2 | Направление подготовки (профиль если необходимо) | 53.03.04 Искусство народного пения |
| 3 | Наименование дисциплины | Физическая культура и спорт |
| 4 | Курс(ы) обучения | 1 |
|  | ФИО преподавателя | Кравчук В. И., Мартынова Г. Я. |
|  | Способ обратной связи с педагогом  | Кравчук В. И. эл. почта: baitukvi@yandex.ruМартынова Г. Я.: эл. почта: martynovagalina1949@gmail.com  |
| 5 | Дополнительные материалы (файлы, ссылки на ресурсы и т.п.) |  |
| 6 | Срок предоставления выполненного задания | Задание № 1 ‒ 8 – 12 апреляЗадание № 2 – 29 апреля – 3 маяЗадание № 3 – 27 – 29 мая |

**Инструкция для студентов по выполнению задания**

Все задания должны быть выполнены в полном объеме в соответствии с требованиями и в указанный срок (см. таблицу). В случае затруднения при выполнении задания Вы можете обратиться к преподавателю за консультацией, используя тот способ связи, который указан в таблице.

Задания для 1 курса (110)

Задание № 1. Для основной группы.

Выполняется 23.03.2020 – 12.04.2020

1. Вести дневник двигательной активности.

2. Дневник с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

3. В свободной форме описать технику выполнения упражнений пауэрлифтинга отправить преподавателю в указанные сроки.

*Образец ведения дневника двигательной активности:*

1) Измерить частоту сердечный сокращений за 1 минуту (ЧСС) до начала занятий, сразу после выполнения комплекса упражнений и через 5 минут. Результат записать:

ЧСС до начала занятий ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС сразу после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС через 5 минут после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) Выполнить комплекс упражнений, результат записать в таблицу.

3) Таблицу с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Приседания | Планка | Лодочка | Отжимания | Склепка |
|  | Рекомендуемое количество: 30 раз | Рекомендуемое время: 2 минуты | Рекомендуемое количество: 30 раз | Рекомендуемое количество: 20 раз | Рекомендуемое количество: 20 раз |
|  | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное время:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мин (сек) | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. |

**Примечание:**

Рекомендуемая частота занятий – 2 – 3 раза в неделю.

Все упражнения можно разделить на 2 подхода.

Методические указания к выполнению упражнений:

1. Приседания. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Упражнение начинать со сгибания в тазобедренных суставах, опускать таз до прямого угла в коленном суставе. Колено сонаправлено с носком и не выходит за линию стоп.

2. Планка. Исходное положение – упор лежа с опорой на кисти рук или предплечья. Голова, спина и таз находятся на одной линии (прогиб в пояснице исключен).

3. Лодочка. Исходное положение – лежа на животе, руки выпрямлены вперед, ноги прямые. Выполнять одновременный подъем прямых рук и ног.

4. Отжимания. Исходное положение – стоя в упоре лежа или на коленях. Сгибать локти минимально до прямого угла (приветствуется касание пола грудью). Таз опускается и поднимается вместе с лопатками (прогиб в пояснице исключен).

5. Склепка. Исходное положение – лежа на спине. Выпрямить руки вверх, ноги прямые. Одновременно поднять руки, лопатки, поясницу и ноги. Вверху коснуться руками стоп.

Задание № 1. Для студентов специальной медицинской группы

Выполняется 23.03.2020 – 12.04.2020

1. Вести дневник двигательной активности.

2. Дневник с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

3. Составить комплекс упражнений по своему заболеванию (8 – 10 упражнений). Отправить преподавателю.

*Образец ведения дневника двигательной активности:*

1) Измерить частоту сердечный сокращений за 1 минуту (ЧСС) до начала занятий, сразу после выполнения комплекса упражнений и через 5 минут. Результат записать:

ЧСС до начала занятий ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС сразу после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС через 5 минут после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) Выполнить комплекс упражнений, результат записать в таблицу.

3) Таблицу с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Приседания | Планка | Отжимания(с колен) | Склепка |
|  | Рекомендуемое количество: 2 подхода по 10 раз | Рекомендуемое время: 2 подхода по 1 минуте | Рекомендуемое количество: 20 раз | Рекомендуемое количество: 10 раз |
|  | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное время:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мин (сек) | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. |

**Примечание:**

Рекомендуемая частота занятий – 2 – 3 раза в неделю.

Все упражнения можно разделить на 2 подхода.

Методические указания к выполнению упражнений:

1. Приседания. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Упражнение начинать со сгибания в тазобедренных суставах, опускать таз до прямого угла в коленном суставе. Колено сонаправлено с носком и не выходит за линию стоп.

2. Планка. Исходное положение – упор лежа с опорой на кисти рук или предплечья. Голова, спина и таз находятся на одной линии (прогиб в пояснице исключен).

3. Отжимания. Исходное положение – стоя в упоре лежа или на коленях. Сгибать локти минимально до прямого угла (приветствуется касание пола грудью). Таз опускается и поднимается вместе с лопатками (прогиб в пояснице исключен).

4. Склепка. Исходное положение – лежа на спине. Выпрямить руки вверх, ноги прямые. Одновременно поднять руки, лопатки, поясницу и ноги. Вверху коснуться руками стоп.

Задание № 2. Для основной группы.

Выполняется 13.04.2020 – 03.05.2020

1. Вести дневник двигательной активности.

2. Дневник с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

3. Описать правила соревнований по пауэрлифтингу, отправить преподавателю в указанные сроки.

*Образец ведения дневника двигательной активности:*

1) Измерить частоту сердечный сокращений за 1 минуту (ЧСС) до начала занятий, сразу после выполнения комплекса упражнений и через 5 минут. Результат записать:

ЧСС до начала занятий ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС сразу после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС через 5 минут после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) Выполнить комплекс упражнений, результат записать в таблицу.

3) Таблицу с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Приседания** | **Планка** | **Лодочка** | **Отжимания** | **Склепка** | **Упор присев – упор лежа** |
|  | Рекомендуемое количество: 40 раз | Рекомендуемое время: 3 минуты | Рекомендуемое количество: 40 раз | Рекомендуемое количество: 30 раз | Рекомендуемое количество: 25 раз | Рекомендуемое количество: 20 раз |
|  | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное время:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мин (сек) | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. |

**Примечание:**

Рекомендуемая частота занятий – 2 – 3 раза в неделю.

Все упражнения можно разделить на 2 подхода.

Методические указания к выполнению упражнений:

1. Приседания. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Упражнение начинать со сгибания в тазобедренных суставах, опускать таз до прямого угла в коленном суставе. Колено сонаправлено с носком и не выходит за линию стоп.

2. Планка. Исходное положение – упор лежа с опорой на кисти рук или предплечья. Голова, спина и таз находятся на одной линии (прогиб в пояснице исключен).

3. Лодочка. Исходное положение – лежа на животе, руки выпрямлены вперед, ноги прямые. Выполнять одновременный подъем прямых рук и ног.

4. Отжимания. Исходное положение – стоя в упоре лежа или на коленях. Сгибать локти минимально до прямого угла (приветствуется касание пола грудью). Таз опускается и поднимается вместе с лопатками (прогиб в пояснице исключен).

5. Склепка. Исходное положение – лежа на спине. Выпрямить руки вверх, ноги прямые. Одновременно поднять руки, лопатки, поясницу и ноги. Вверху коснуться руками стоп.

6. Упор присев – упор лежа. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу

 – выполнить присед, ладони поставить на пол

 ‒ ноги толчком выпрямить назад (выполнить упор лежа)

‒ ноги толчком вернуть в положение присед

‒ принять исходное положение.

Задание № 2. Для студентов специальной медицинской группы

Выполняется 13.03.2020 – 03.05.2020

1. Вести дневник двигательной активности.

2. Дневник с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

3. Выполнять составленный комплекс упражнений по своему заболеванию с учетом рекомендаций преподавателя.

*Образец ведения дневника двигательной активности:*

1) Измерить частоту сердечный сокращений за 1 минуту (ЧСС) до начала занятий, сразу после выполнения комплекса упражнений и через 5 минут. Результат записать:

ЧСС до начала занятий ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС сразу после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС через 5 минут после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) Выполнить комплекс упражнений, результат записать в таблицу.

3) Таблицу с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Упражнение№1 | Упражнение№2 | Упражнение№3 | Упражнение№4 | Упражнение№5 | Упражнение№6 | Упражнение№7 | Упражнение№8 | Упражнение№9 |
|  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  |

**Примечание:**

Рекомендуемая частота занятий – 2 – 3 раза в неделю.

Все упражнения можно разделить на 2 подхода.

Задание № 3. Для основной группы.

Выполняется 04.05.2020 – 31.05.2020

1. Вести дневник двигательной активности.

2. Дневник с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

3. Описать этапы подготовки к бегу на длинные дистанции, отправить преподавателю в указанные сроки.

*Образец ведения дневника двигательной активности:*

1) Измерить частоту сердечный сокращений за 1 минуту (ЧСС) до начала занятий, сразу после выполнения комплекса упражнений и через 5 минут. Результат записать:

ЧСС до начала занятий ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС сразу после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС через 5 минут после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) Выполнить комплекс упражнений, результат записать в таблицу.

3) Таблицу с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Приседания** | **Планка** | **Лодочка** | **Отжимания** | **Склепка** | **Упор присев – упор лежа** |
|  | Рекомендуемое количество: 50 раз | Рекомендуемое время: 4 минуты | Рекомендуемое количество: 50 раз | Рекомендуемое количество: 40 раз | Рекомендуемое количество: 30 раз | Рекомендуемое количество: 30 раз |
|  | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное время:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мин (сек) | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. | Выполненное количество \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раз. |

**Примечание:**

Рекомендуемая частота занятий – 2 – 3 раза в неделю.

Все упражнения можно разделить на 2 подхода.

Методические указания к выполнению упражнений:

1. Приседания. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Упражнение начинать со сгибания в тазобедренных суставах, опускать таз до прямого угла в коленном суставе. Колено сонаправлено с носком и не выходит за линию стоп.

2. Планка. Исходное положение – упор лежа с опорой на кисти рук или предплечья. Голова, спина и таз находятся на одной линии (прогиб в пояснице исключен).

3. Лодочка. Исходное положение – лежа на животе, руки выпрямлены вперед, ноги прямые. Выполнять одновременный подъем прямых рук и ног.

4. Отжимания. Исходное положение – стоя в упоре лежа или на коленях. Сгибать локти минимально до прямого угла (приветствуется касание пола грудью). Таз опускается и поднимается вместе с лопатками (прогиб в пояснице исключен).

5. Склепка. Исходное положение – лежа на спине. Выпрямить руки вверх, ноги прямые. Одновременно поднять руки, лопатки, поясницу и ноги. Вверху коснуться руками стоп.

6. Упор присев – упор лежа. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу

 – выполнить присед, ладони поставить на пол

 ‒ ноги толчком выпрямить назад (выполнить упор лежа)

‒ ноги толчком вернуть в положение присед

‒ принять исходное положение.

Задание № 3. Для студентов специальной медицинской группы

Выполняется 04.05.2020 – 31.05.2020

1. Вести дневник двигательной активности.

2. Дневник с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

3. Выполнять составленный комплекс упражнений по своему заболеванию с учетом рекомендаций преподавателя.

*Образец ведения дневника двигательной активности:*

1) Измерить частоту сердечный сокращений за 1 минуту (ЧСС) до начала занятий, сразу после выполнения комплекса упражнений и через 5 минут. Результат записать:

ЧСС до начала занятий ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС сразу после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЧСС через 5 минут после выполнения комплекса упражнений ‒ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) Выполнить комплекс упражнений, результат записать в таблицу.

3) Таблицу с результатами отправить преподавателю в указанные сроки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Упражнение №1 | Упражнение №2 | Упражнение №3 | Упражнение №4 | Упражнение №5 | Упражнение №6 | Упражнение №7 | Упражнение №8 | Упражнение №9 |
|  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  | Выполненное количество  |

**Примечание:**

Рекомендуемая частота занятий – 2 – 3 раза в неделю.

Все упражнения можно разделить на 2 подхода.