

Рекомендации студентам ПЭК для домашних и самостоятельных занятий по видам спорта согласно календарно-техническому плану

1. Личная гигиена физкультурника. Основу личной гигиены физкультурника составляют требования, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека при трудовой деятельности и в быту.

Одеваться с учётом погоды, чистить зубы, и мыть руки перед едой и т.д. Другие правила и нормы личной гигиены, такие как режим дня, рациональное чередование труда и отдых. Уход за кожей и телом, нормальный сон, питание, требования к одежде и обуви и другие.

2. Легкая атлетика

Самостоятельные занятия лёгкой атлетике.

Домашнее задание:

УСГ (Утренняя специализированная гимнастика легкоатлетка)

3. Медленный бег 5 минут
4. Упражнения утренней гимнастики (любые)
5. Специальные упражнения бегуна
6. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна

3. Баскетбол

Домашнее задание рекомендации

О.Ф.П. баскетболиста.

Специальные упражнения, отработки. Неплохо оборудовать около дома тренировочное место - делать щит и кольцо, и тренируюсь в различных бросках. Если у вас есть партнёр, соревнуйтесь с ним в бросках со своих точек.

4. Волейбол

Рекомендовано в домашних условиях:

УСГ- волейболиста, самоотработки О.Ф.П. обязательно должен быть личный волейбольный мяч.

Выполнение домашних заданий направлено на закрепление и совершенствование изучаемых элементов техники в/б (подача и передача).

1. Правила соревнований- знать
2. Размеры площадки и линии на ней- знать
3. Высоту сетки для ля мужских и женских команд- знать

4. Гимнастика

Самостоятельные занятия по гимнастике.

Применяются преимущественно три формы

1. Домашнее
2. У.С.Г. (утренняя специализированная гимнастика самотренировка)

Домашнее задание:

Упражнения для увеличения силы отдельных групп мышц (рук, плечевого пояса, спины), воспитания гибкости, ловкости и других физических качеств.

Упражнения гимнастические без предметов и с предметами (гантели, малыми мячами, гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки).

3. Самотренировки – О.Ф.Р.

4. Правило соревнования по гимнастике.

5. Самотренировка гимнаста предполагает систематические самостоятельные занятия специальными гимнастическими упражнениями для общего физического развития. Самотренировка проводится на спортивной площадке если есть такая во дворе (в гимнастическом городке).

Рекомендации студентам для групп 1.2.3. курсов