

Предмет: *Фізична культура*

Викладач: **Балицький П.Я.**

(завдання на час карантину для
студентів 1-4 курсів)

Примітка: Завдання виконуються по порядку 1-2 на тиждень з, як мінімум, 1 днем відпочинку між практичними заняттями.

1.

**Тренування на всі групи м'язів в
домашніх умовах.**

Ознайомтеся з відео за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

Виконуйте дані вправи.

**Ознайомлення з правильним
харчуванням.**

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=GefgKBFyNkM>

Відео про спорт в Україні.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=64WRSFvWYnQ>

2.

Тренування для м'язів живота в домашніх умовах.

Ознайомтеся з відео за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=vtV5tCTTz7U>

Виконуйте дані вправи.

Ознайомлення з правильним харчуванням для набору ваги.

Перегляньте відео:

https://www.youtube.com/watch?v=tf4_3scWUVE

Відео про Олімпійські ігри.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=fo3bvqwVx6A>

3.

Інтервальне тренування на ноги в домашніх умовах.

Ознайомтеся за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=NkKmY1wWsT0>

Виконуйте дані вправи.

«Дієта чи здорове харчування?»

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=Oo6cnjiQLYg&t=25s>

Відео про топ 10 перемог українців .

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=ATBxtGJn5X0>

4.

Жиропалюче тренування в домашніх умовах.

Ознайомтеся за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=UTFAq5cpJrQ>

Виконуйте дані вправи.

Правильне харчування для схуднення.

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=l7pkwhhOqYw&t=123s>

Світові перемоги українських спортсменів.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=tKFa-lbmJcs>

5.

Вправи для розвитку сили в домашніх умовах (лише 20хв. в день).

Ознайомтеся за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=hA12K-hlf3U>

Виконуйте дані вправи.

«Як правильно харчуватись до та після тренування?»

Перегляньте відео:

https://www.youtube.com/watch?v=O1EwcpODo_E

Перші олімпійські успіхи України.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=tyLVSZnpZw0>

6.

Вправи для розвитку всіх груп м'язів в домашніх умовах.

Ознайомтеся за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=-lxS5ogKMJY>

Виконуйте дані вправи.

«Чим корисне яблуко?» поради дієтолога.

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=jywsvKYqFnw>

Знакові спортивні досягнення 2019 року і кращі українські спортсмени.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=-oKGDCrwms>

7.

Вправи для розвитку стрибучості в домашніх умовах.

Ознайомтеся за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI>

Виконуйте дані вправи.

Правильне харчування «Золоті правила»

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=72vxK0gJFE8>

Найкращі моменти в кваліфікації чемпіонату Європи з баскетболу 3х3 чоловічої збірної України.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=PSOMC2nIYfQ>

Українець Дмитро Кривенко – найкращий данкер світу.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=cQvi-O-AfNY>

<https://www.youtube.com/watch?v=CalccBCAGqM>

8.

Вправи для черевного пресу в домашніх умовах (8хв.).

Ознайомтеся за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=a84fMBQl16A>

Виконуйте дані вправи.

Продукти які повільно вбивають здоров'я людини.

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=noVyxUa0qVo>

Станіслав Медведенко – єдиний український володар двох перстнів у НБА.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=ykCwcnaUeZs>

9.

Вправи для грудних м'язів в домашніх (рівень 1) умовах.

Ознайомтеся за посиланням:

https://www.youtube.com/watch?v=yK3W_85nBQs

Виконуйте дані вправи.

Як почати правильно харчуватись і не переплачувати.

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=eq03WEclqTA>

Наталя Прищепа – дворазова чемпіонка Європи з бігу на 800м.(2016-2018р.)

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=G89jiTFkID8>

<https://www.youtube.com/watch?v=kezTWYqNZag>

<https://www.youtube.com/watch?v=jyWIG6XTLZ8>

https://www.youtube.com/watch?v=WB0PML28c_U

10.

**Вправи для черевного пресу (8хв.).
(рівень 1) в домашніх умовах.**

Ознайомтесь за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=qcaNysgReNc>

Виконуйте дані вправи.

Поради дієтолога – Білки

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=yKvGADal-S8>

**Усейн Болт – найшвидша людина
планети.**

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=PJYYCjlpIGk>

11.

Вправи для грудних м'язів(рівень2) в домашніх умовах.

Ознайомтеся за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=KfEm-N9Zig8&t=2s>

Виконуйте дані вправи.

«Міфи про здорове харчування»

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=N1fX5Yy8mUc>

Історія виникнення українського баскетболу.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=mileld9Gcb8>

12.

Вправи для черевного пресу (рівень 2) в домашніх умовах.

Ознайомтеся за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=cCs3e0LdJHk&t=3s>

Виконуйте дані вправи.

Правила баскетболу(класичного)

Перегляньте відео:

https://www.youtube.com/watch?v=AQY7R_G2ANY

Офіційні правила баскетболу FIBA

Перегляньте за посиланням

http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/1%D0%BA%D0%B0%D1%82/Pravila_2019_Final_31_01_19.pdf

13.

Вправи для грудних м'язів(рівень3) в домашніх умовах.

Ознайомтеся за посиланням:

https://www.youtube.com/watch?v=P1LWMZhpF_U&t=135s

Виконуйте дані вправи.

Правила баскетболу 3 на 3.

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=9zY01G1B8iE&t=2s>

<https://fbu.ua/news/pravila-basketbolu-3h3-ta-video-z-poyasnennyami>

Європейські ігри 2019р. Баскетбол 3х3 Україні-Італія; Україна-росія.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=hTzX7nQmxf4>

14.

Вправи для черевного пресу (рівень 3) в домашніх умовах.

Ознайомтеся за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=DQMm5OKiMjo>

Виконуйте дані вправи.

«Здоровий сон і як його забезпечити»

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=4M3wQhU9J6Y>

Збірна України по баскетболу в категорії 55+ «Legion XXL»

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=dfUKJ1F6gak>

Топ 10 моментів чоловічої збірної України з баскетболу.

Перегляньте за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=3VKosn3Sic0&t=39s>