Дисциплина: ОУДБ.05 «Физическая культура»

Курс 2 гр.159 профессия «Автомеханик»

# Преподаватель: Беляевская Ольга Викторовна (kapbel @1950 qmail.com)

Сроки: 23.03.-29.03.20г. **Задания: Сделать конспект по данной теме. Ответить на вопросы. Сделать домашнее задание.**

**Раздел 15.Гимнастика.**

**Тема15.5 Развитие координационных способностей.**

 1.Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

 2.Изучение акробатической ситуации.

 3. Совершенствование акробатических упражнений. Акробатическая комбинация .

**Тема15.6 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.**

 4.Массаж и сомомассаж при физическом и умственном утомлении.

 Литература: 1. Физическая культура. Учебное пособие для СПО. Издательство: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа. Авторы: Быченков С.В. и Везеницын О.В. Год издания :2018г.

 2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании М., Просвешение, 2017г. Электронная библиотека техникума-

IPRBOOKS. RU Логин- pu2. Пароль- xbQRU3PE

Вопросы:1.Что такое акробатическая комбинация. 2. Что такое мышечная система человека. 3.Что такое опорно-двигательный аппарат. 4.Как связаны физическая и умственная деятельность человека. 5.Что представляет собой утомление при физической и умственной деятельности. 6.Охарактеризуйте процесс восстановления.

Домашнее задание: 1.Подтягивание 3х15раз. 2. Каждый день ОФП-30 мин.3.Изучить упражнения с элементами акробатики. 4. изучить стойку на голове и плечах. 5. Изучить комплекс общеразвивающих упражнений.