Дисциплина: ФК.00 «Физическая культура»

Курс 2гр.160 профессия «Продавец, контролёр-кассир.»

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

Сроки: 23.03.-12.04.20г. **Задания: Сделать конспект по данной теме. Ответить на вопросы. Сделать домашнее задание.**

**Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Тема 2.1 Гимнастика с элементами акробатики.**

1.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Развитие двигательных качеств. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, со скакалками, с мячом, с обручем.

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. Виды гимнастики.

2. Одежда и обувь при занятиях гимнастикой.

3. Какие бывают упражнения с гантелями, с мячом, обручем и т.д.

Домашнее задание: 1.Подтягивание 3х15раз. 2. Каждый день ОФП-30 мин.

3. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. 4. Приседания, маховые движения ногами, выпады, прыжки.. 5. Прыжки на скакалке. :.Разнообразные упражнения с предметами.