Дисциплина: ОУДБ.05 «Физическая культура»

Курс 2гр.156 профессия «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

# 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 17. Спортивные игры: Баскетбол.**

**Тема 17.7. Овладение игрой и комплексное развитие способностей.**

1.Игра по правилам. Правила игры.

**Раздел18. Спортивные игры: Футбол.**

2.Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Терминология игры в футбол.

3. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

4. Совершенствование техники ударов по мячу головой и ногой с сопротивления и без; остановка мяча грудью.

5.Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. Судейство в футболе.

6. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением и без него. Судейство в футболе.

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. Гигиена одежды и обуви при занятиях футболом.

2. Понятие об обучении и тренировке. Разминка и её значение; подбор упражнений и их дозировка.

3. Обязанности судей . Ведение протокола.

4. Судейство в футболе. Правила игры.

5.Причина травм и их предупреждение.

6. Разбор правил игры и отдельных положений.

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 мячом.