Дисциплина: ОУДБ.05 «Физическая культура»

Курс: 1 гр.168 профессия «Парикмахер.»

# 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 7.Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.**

**Тема7.1 Развитие плечевого пояса и мышц рук.**

1.Совершенствование упражнений без отягощений и предметов для мышц рук и плечевого пояса.

2.Изучение упражнений на тренажёрах.

3. Изучение техники правильного дыхания при работе на растягивание различных групп мышц.

4. Совершенствование техники правильного дыхания при работе на растягивание групп мышц.

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 атлетическая гимнастика. 2. Что такое техника правильного дыхания при работе на тренажёрах. 3. Что такое термин аэробные упражнения на тренажёрах. 4. Что такое кардиоупражнения. 5. Какие существуют пищевые группы. 6. Как расчетать суточную норму калорий для людей, занимающихся разными видами деятельности.

Домашнее задание: 1.Подтягивание 3х15раз. 2. Каждый день ОФП-30 мин.3.Изучить технику правильного дыхания при работе на тренажёрах.4. Виды дыхания. 5. Упражнения на развитие гибкости перед нагрузкой.