**Темы и задания для дистанционного обучения по физической культуре ГБПОУ ЖХСТ им. казачьего генерала В.П. Бондарева** **на второй семестр 2020 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Группа, преподаватель*** | ***Тема занятия*** | ***Практические задания*** |
| **Васильцев Г.В., Архипова О.В.**  **1 курс**  **13 гр., 18 гр., 26 гр., 19 гр., 27гр., 22 гр., 20 гр., 24 гр., 1 гр..** | *Теоритические знания:*  - безопасность жизнедеятельности на уроках физической культуры и во время самостоятельных занятий. - личная гигиена студента, - польза и значение физических упражнений, влияние их на организм человека. - утренняя зарядка и её влияние на организм человека, - правильное питание студента, - режим дня студента, -развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, - Самоконтроль во время физических упражнений. | *Общая физическая подготовка (ОФП) :*  Прыжки через скакалку – 130 раз, приседание на одной ноге ( на правой и на левой) – 10 раз, подтягивание на высокой перекладине из виса – 10 раз. ,бег в течении шести минут., поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой в «замок» - 30 раз, сгибание и разгибание рук в упоре на полу – 20 раз.  *Теоретические задания ( рефераты).*   1. *Правила игры в баскетбол* 2. *Правила игры в волейбол* 3. *Составить комплекс упражнений утренней гимнастики* |
| **Васильцев Г.В. Архипова О.В.**  **2 курс**  **21 гр., 15гр., 16 гр., 10 гр., 25 гр., 11 гр., 17 гр., 3 гр..** | *Теоритические знания:*  - безопасность жизнедеятельности на уроках физической культуры и во время самостоятельных занятий. - личная гигиена студента, - правильное питание студента, -развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости, - Самоконтроль во время физических упражнений. | *Общая физическая подготовка (ОФП) :*  1.Прыжки через скакалку – 140 раз, приседание на одной ноге ( на правой и на левой) – 10 раз, подтягивание на высокой перекладине из виса – 13 раз. ,бег в течении шести минут., поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой в «замок» - 35 раз, сгибание и разгибание рук в упоре на полу – 25 раз. *Теоретические задания ( рефераты).*  *1. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда 2. Составление комплекса упражнений суставной гимнастики 3.Профилактика плоскостопия. Упражнения для укрепления стоп.* |

**Рекомендуемая литература**

Для студентов

*Решетников Н.*В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М..Издательский центр «Академия», 2017г.

Быченков С.В Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/70294.html .2017г](http://www.iprbookshop.ru/70294.html%20.2017г).

Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> 2018г.

Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html> 2018г.

Соломченко М.А Роль тренажеров в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73255.html> 2017г.

**интернет-ресурсы**

[www.](http://www/) minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.](http://www/) edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.](http://www/) olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.](http://www/) goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-

ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).