**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*** | ***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..** | ***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 с практическим уклоном..***   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..** | ***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 с практическим уклоном..***  *1. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда 2. Составление комплекса упражнений суставной гимнастики 3.Профилактика плоскостопия. Упражнения для укрепления стоп.* |