

Дисциплина «Физическая культура»

1 курс

Тема «Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Основы здорового образа жизни. Цели и задачи физической культуры. Средства, методы, принципы, функции физической культуры. (2ч.)

1. Теоретический материал по теме в эл. виде (выдаётся 25.03.20.). Консультация по теме в режиме реального времени (голосовая почта, видеозвонок в Viber) понедельник, 26.03.20 с 12:00 до 17:00

2. Задание: ответить на вопросы после теоретического материала.

Выполнение практических заданий: Бег на месте 10 минут, ходьба на месте 5 минут. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений самостоятельно. тест «Приседания» - 3 серии по 20 раз, тест «сгибание и разгибания рук в упоре лежа» - не менее 10-12 раз по 3 серии, тест «сгибание и разгибание ног лежа» - 40 раз по три серии.

Подготовить реферат на тему «Основы здорового образа жизни. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре»

3. Отправка выполненного задания на эл. почту преподавателя в срок до 30.03.20.

4. Результат: зачёт / незачёт

Тема «Основы техники бега и ходьбы. Различия в технике спортивной и оздоровительной ходьбы» (4ч.)

1. Теоретический материал по теме в эл. виде (выдаётся 30.03.20.). Консультация по теме в режиме реального времени (голосовая почта, видеозвонок в Viber) понедельник, 2.04.20 с 12:00 до 17:00

2. Задание:

-посмотреть и прочитать книги:

Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст]: учебно-методическое пособие / Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю. [и др.]. – Санкт-Петербург: СПбГТУ, 1999.

<https://spo.1september.ru> В. Неустроев - Уроки кроссовой подготовки

www.belgtis.ru Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы// Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, - 2011.

Выполнение практических заданий: Бег на месте 10 минут, ходьба на месте 5 минут. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений самостоятельно. тест «Приседания» - 3 серии по 20 раз, тест «сгибание и разгибания рук в упоре лежа» - не менее 10-12 раз по 3 серии, тест «сгибание и разгибание ног лежа» - 40 раз по три серии.

3. Отправка выполненного задания на эл. почту преподавателя в срок до 3.04.20.

Подготовить реферат на тему: «Оздоровительная ходьба. Ее роль и значение для человека» «Основы техники бега и ходьбы. Различия в технике спортивной и оздоровительной ходьбы»

4. Результат: зачёт / незачёт

5. Результат: оценка