

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Самойлина Л.Н.

**Дисциплина «Физическая культура»**

Гр. 1А, 1БЭ, 1В, 1Д, 1 Д2, 1 Е

**Тема «Основы методики самостоятельных занятий по комплексу ГТО в условиях дистанционного обучения». (4ч.)**

1. Теоретический материал по теме в эл. виде (выдаётся 12.05.2020.).  
Консультация по теме в режиме реального времени (голосовая почта, видеозвонок в Viber, 8-902-352-91-96) понедельник, 12.05.20 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 10 минут. Измерить пульс. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений самостоятельно. **Измерить пульс.** Тест «Приседания» - 5 серии по 20 раз, тест «сгибание и разгибания рук в упоре лежа» - не менее 10-12 раз по 5 серии, тест «сгибание и разгибание ног лежа» - 40 раз по пять серии.

**На зачет выполнить:** прыжки на скакалке (можно использовать веревку, и т.д.) за 1 минуту (кол-во раз записать), прыжок в длину с места на результат (в качестве рулетки можно использовать сантиметровую ленту), сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания), (кол-во раз записать), выполнение наклона на гибкость (результат записать) Результаты и фото прислать на почту.

**Подготовить самостоятельно и прислать комплекс общеразвивающих упражнений (прислать в документе Word)**

3. Отправка выполненного задания на эл. почту преподавателя (sweta1974@rambler.ru) в срок до 18.05.20.

4. Результат: зачёт / незачёт

**Тема «Самостоятельные занятия оздоровительным бегом и ходьбой на свежем воздухе» (4ч.)**

1. Теоретический материал по теме в эл. виде (выдаётся 18.05.20).  
Консультация по теме в режиме реального времени (голосовая почта, видеозвонок в Viber, 8-902-352-91-96) понедельник, 19.05.20 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](http://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 (sweta1974@rambler.ru) в срок до 24.05.20.

***Подготовить и оформить одну подвижную игру***

4. Результат: зачёт / незачёт

Преподаватель

С.В. Петрунина