**ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Учебные материалы по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для учебных групп №11, 15, 17 на период с 20.04.20г. по 30.04.2020г.

(Преподаватель Стоша А.В.)

**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.ъ

Электронная библиотека техникума

**Задание № 1.**

Заведите тетрадь по физической культуре.

Сделайте доклад или презентацию

(можно оформить газету или публикацию)

Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое,

психическое и социальное здоровье человека, роль и значение

занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Задание № 2.**

Составьте комплекс упражнений для развития гибкости

**Домашнее задание:** 1.Подтягивание 3х15раз. 2. Каждый день ОФП-30 мин. 3. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. 4. Приседания, маховые движения ногами, выпады, прыжки.. 5. Прыжки на скакалке. Разнообразные упражнения с мячом.