**ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Учебные материалы по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для учебных групп №31, 35, 37 на период с 24.03.20г. по 11.04.2020г.

(Преподаватель Стоша А.В.)

**Задания: Сделать конспект по данной теме. Ответить на вопросы. Сделать домашнее задание.**

**Спортивные игры: Баскетбол.**

**Тема. Овладение игрой и комплексное развитие способностей.**

1.Игра по правилам. Правила игры.

**Спортивные игры: Футбол.**

2.Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Терминология игры в футбол.

3. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

4. Совершенствование техники ударов по мячу головой и ногой с сопротивления и без; остановка мяча грудью.

5.Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. Судейство в футболе.

6. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением и без него. Судейство в футболе.

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. Электронная библиотека техникума

Вопросы:1. Гигиена одежды и обуви при занятиях футболом.

2. Понятие об обучении и тренировке. Разминка и её значение; подбор упражнений и их дозировка.

3. Обязанности судей . Ведение протокола.

4. Судейство в футболе. Правила игры.

5.Причина травм и их предупреждение.

6. Разбор правил игры и отдельных положений.

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.

**Домашнее задание:** 1.Подтягивание 3х15раз. 2. Каждый день ОФП-30 мин.3.Изучить технику правильного дыхания при работе на тренажёрах.4. Виды дыхания. 5. Упражнения на развитие гибкости перед нагрузкой.6. Что такое кардиоупражнения. 7. Какие существуют пищевые группы. 8. Как расчетать суточную норму калорий для людей, занимающихся разными видами деятельности.