**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работы обучающихся группы 1119 по дисциплинеОУДБ.06** Физическая культура

Уважаемы обучающиеся, после выполнения заданий отправляйте фото конспектов, либо скриншоты выполненных заданий на электронную почту [**sensej.serggg@gmail.com**](mailto:sensej.serggg@gmail.com)

Преподаватель Жариков С.А

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Задания |
| 1 | Атлетическая гимнастика  Работа на тренажерах. | Составить тренировку для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирями и штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.  Изучить технику безопасности занятий на тренажерах  Приседания 2 подхода по 25 повторений |
| 2 | Атлетическая гимнастика  Работа на тренажерах. | Составить тренировку для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирями и штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.  Изучить технику безопасности занятий на тренажерах  Отжимания 2 подхода по 20 повторений |
| 3 | Атлетическая гимнастика  Работа на тренажерах. | Составить тренировку для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирями и штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.  Изучить технику безопасности занятий на тренажерах  Приседания 2 подхода по 25 повторений |
| 4 | Атлетическая гимнастика  Работа на тренажерах | Составить тренировку для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирями и штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.  Изучить технику безопасности занятий на тренажерах  Отжимания 2 подхода по 20 повторений |
| 5 | Атлетическая гимнастика  Работа на тренажерах | Составить комплекс ОРУ из 12 упражнений Приседания 2 подхода по 25 повторений Отжимания 2 подхода по 20 повторений |

Преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(С.А.Жариков)