**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работы обучающихся группы 1219**

**по дисциплине физическая культура**

**Уважаемые обучающиеся, после выполнения заданий отправляйте фото конспектов, либо скриншоты выполненных заданий на электронную почту yekaterinadragun@yandex.ru или VK**

**Преподаватель Драгун Екатерина Валерьевна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема | Задания |
| 1 | 6.05.2020 | Тема: "Силовая гимнастика"Смотрим видео- ролики, выполняем упражнения. | Смотрим видео- ролики, выполняем упражнения.Упражнения с собственным весом [https://youtu.be/HdenvL5Ge5w](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FHdenvL5Ge5w&post=-193936818_40&cc_key=)Упражнения со жгутом [https://youtu.be/-OER-DRZ5-k](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F-OER-DRZ5-k&post=-193936818_40&cc_key=)Самостоятельная работа: Составить комплекс упражнений со жгутом- 10 упражнений.Критерии:1. описание каждого упражнения2. к каждому упражнению - картинка |
| 2 | 8.05.2020 | Тема:" Длительный бег. Кросс"Смотрим онлайн- урок, видео- ролик "Как правильно бегать", Выполняем комплекс упражнений "Стройные ноги" | Смотрим онлайн- урок, видео- ролик "Как правильно бегать", Выполняем комплекс упражнений "Стройные ноги"Ссылка онлайн-урок- [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F4781%2Fmain%2F172046%2F&post=-193936818_39&cc_key=)Ссылка на видео- ролик "Как правильно бегать" [https://youtu.be/ZMBp84joHQY](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FZMBp84joHQY&post=-193936818_39&cc_key=)Ссылка на комплекс упражнений [https://youtu.be/38pSicpQQkw](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F38pSicpQQkw&post=-193936818_39&cc_key=)  |
| 3 | 13.052020 | Тема: " Упражнения с гантелями, с гирями"Онлайн урок для всего  | Онлайн урок для всего [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F5586%2Fstart%2F197030%2F&post=-193936818_15&cc_key=)Упражнения для плеч: [https://youtu.be/-jYdCeGVlkU](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F-jYdCeGVlkU&post=-193936818_15&cc_key=)(для юношей - гантели |

Источники (в т.ч. интернет-ресурсы):

1. [https://youtu.be/HdenvL5Ge5w](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FHdenvL5Ge5w&post=-193936818_40&cc_key=)

2. [https://youtu.be/-OER-DRZ5-k](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F-OER-DRZ5-k&post=-193936818_40&cc_key=)

3. - [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F4781%2Fmain%2F172046%2F&post=-193936818_39&cc_key=)

4. [https://youtu.be/ZMBp84joHQY](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FZMBp84joHQY&post=-193936818_39&cc_key=)

Преподаватель Драгу Е.В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_