**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работы обучающихся группы 1719**

**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 | 20.05.  2020. | Тема: "Бег на средние дистанции- техника бега." Смотрим: онлайн-урок, видео-ролик. Выполняем комплекс упражнений | Смотрим онлайн-урок [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F3933%2Fstart%2F171005%2F&post=-193936818_56&cc_key=)  ссылка на видео-ролик [https://youtu.be/w7iMFYY7g08](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fw7iMFYY7g08&post=-193936818_56&cc_key=) |
| 2 | 22.05.  2020. | Тема: " Метание гранаты" Смотрим онлайн-урок, видео-ролик "Метание гранаты", выполняем комплекс упражнений. | Смотрим на онлайн- урок [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/225927/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F5455%2Fmain%2F225927%2F&post=-193936818_55&cc_key=)  ссылка на видео-ролик "Метание гранаты" [https://youtu.be/8dlX1bN8zWg](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F8dlX1bN8zWg&post=-193936818_55&cc_key=)  ссылка на комплекс упражнений  [https://youtu.be/EfXhbj3WH08](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FEfXhbj3WH08&post=-193936818_55&cc_key=) |
| 3 | 27.05.  2020 | Тема: "Силовая гимнастика" 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 упражнения 2. к каждому упражнению - картинка |

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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_