**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работы обучающихся группы 2218 по дисциплине**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 | Найти и выписать ОРУ без предметов на развитие мышц рук, плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. На каждую группу мышц по 5 упражнений. Ознакомиться с техникой поднятия гири методом «Рывок» Выполнять найденные ОРУ на все группы мышц. Приседания 2 подхода по 25 повторений, отжимания 2 подхода по 20 повторений |

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