**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работы обучающихся группы 2219 по дисциплине *ОУДБ.06*** Физическая культура

Уважаемы обучающиеся, после выполнения заданий отправляйте фото, конспектов, либо скриншоты выполненных заданий на элетронную 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 |

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