Задания по физической культуре с 19.05.2020 по 25.05.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы | Тема урока | Сайт | Домашнее задание |
| 14 ШТ  10 ГК  8 КАМ  17 ГС | 1.Укрепление и развитие всех групп мышц, занятия на тренажерах.  2.Техника безопасности на уроке по Легкой атлетике. | 1. <https://playboyrussia.com/sport/fitness/trenirovki-v-sportzale-dlya-muzhchin-programma-uprazhneniy-na-vse-telo-120321> 2. <https://studfile.net/preview/5050126/page:10> | 1.Составить комплекс из 12 упражнений на тренажерах  2.Основные ошибки допускаемые по тех. безопасности на уроке по физкультуре  Отчёт по выполнению домашнего задания присылать на почту  [mkaraulov133@gmail.ru](mailto:mkaraulov133@gmail.ru) |
| 10 МСС | 1. Совершенствование бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование тех. Метания гранаты 500-700 грамм. | 1. <https://marathonec.ru/pravilnaya-texnika-bega/> 2. https://studfile.net/preview/5050126/page:26/ | 1. Техника бега. Что включает в себя бег на длинные дистанции. 2. Ошибки при метании гранаты. Тех. метания гранаты   Отчёт по выполнению домашнего задания присылать на почту [mkaraulov133@gmail.ru](mailto:mkaraulov133@gmail.ru) |