

**Темы докладов по физической культуре
в ноябре-декабре 2020 г.**

1-4 курс.

| №№ п/п | Тема доклада | Срок выполнения |
|-------------------|---|---------------------------------|
| 1 | - «Подтягивание из виса на высокой перекладине». (Для юношей) - «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине». (Для девушек) | 09-14 ноября 2020 г. |
| 2 | «Подъём туловища из положения лежа на спине». | 16-21 ноября 2020 г. |
| 3 | «Прыжки через скакалку». | 23-28 ноября 2020 г. |
| 4 | «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». (Отжимание) | 30 ноября- 5 декабря 2020 г. |

Оформление доклада.

1. Заголовок – тема доклада, ФИО, курс, отделение.
2. Краткое описание техники выполнения зачетного упражнения. Рисунок или фото разных фаз выполнения упражнения.
3. Перечислить физические качества человека, необходимые для успешного выполнения зачетного упражнения. Упражнения для развития этих физических качеств человека (*можно рисунок*).
4. Подводящие упражнения для обучения техники выполнения зачетного испытания (*если они есть*).

Электронный вариант доклада присылать на почту: fk-2020-msa@mail.ru
Бумажный вариант доклада – в корзину на вахте колледжа.

Студенты, по состоянию здоровья выполняющие написание реферата по выбранной теме, присылают выполненную работу в электронном или бумажном варианте.

Студенты, имеющие задолженности по выполнению практических испытаний в сентябре-октябре 2020 г., выполняют подготовку докладов по пропущенным темам:

- прыжок в длину с места;
 - бег 100 метров;
 - бег 500 метров;
 - челночный бег 3x10 метров.
- (отметки будут исправлены)