

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	108
Дата	4.05.21г.
Время	8.10-9.30
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	
Тема 101-102	Гимнастика. Соединение элементов акробатики.(Зачет).Упражнения на перекладине.(Зачет).
Задание	Кувырок вперед со стойки на руках, переворот в сторону, кувырок назад с последующим выходом в стойку на руки. Упражнения на перекладине. Подъем разгибом.Техника выполнения: На махе вперед, проходя вертикальное положение, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки за голову (как при соскоке махом вперед, но значительно раньше). Не задерживаясь в положении прогнувшись быстро согнуться в тазобедренных суставах и поднести прямые ноги к перекладине на уровне середины голени (все эти действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых суставах и начать разгибание в тазобедренных суставах, не отводя ног от грифа (почти касаясь его). В результате этих действий таз приблизится к грифу перекладины и увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси - гимнаст выйдет в положение упора.
Контрольный тест	Выполнение упражнений на результат.

Дата: 4.05.21г.

Подпись

Панфилова Н.В.

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	108
Дата	7.05.21г.
Время	9.50-11.10
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	
Тема 103-104	Легкая атлетика . Бег 60м, метание гранаты, бег 1000м.
Задание	Метания – упражнения в толкании и бросании специальных снарядовна дальность. Результаты измеряются в метрах и сантиметрах. Метанияхарактеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не толькомышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метатьлегкоатлетические снаряды, необходимы высокий уровень развития силы,быстроты, ловкости и умения

	<p>концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела. В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида: 1) броском из-за головы (копье, граната, мяч); 2) споворотами (диск, молот); 3) толчком (ядро). Различие способов метаний связано с формой и весом снарядов. Легкие снаряды можно дальше метнуть из-за головы с прямолинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий специальной ручки, удобнее толкать. Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике: Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают-500г.</p> <p>Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.</p> <p>Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специальной выносливости.</p> <p>Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.</p> <p>Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.</p> <p>Бег на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин; - длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин; - сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин; - ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.
Контрольный тест	Выполнение упражнений на результат.

Подпись

Дата: 7.05.21г.

Панфилова Н.В.