

Дисциплина физическая культура

группы Л-42

Дата: 26.02.24

Уважаемые студенты, 29.02.24 у вас последнее занятие по физической культуре. Все, кто сдаст все задания до 29.02.24 автоматически получит зачет, кто работы не сдаст, жду на зачет очно. Время и место скажу позже.

Тема: Гимнастика

Задание №1 Используя различные источники информации по данной теме, заполнить таблицу (таблицу см. ниже)

№	Гимнастические термины	Определение
1	Акробатические упражнения	это упражнения, связанные с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и с сохранением равновесия
2	Группировка	
3	Комбинация	
4	Кувырок	
5	Мах вперед и назад	
6	Наклон	
7	Переворот	
8	Перекат	
9	Подтягивание	
10	Полу шпагат	
11	Помощь (в гимнастике)	
12	Присед	
13	Равновесие	
14	Само страховка	
15	Стойка (в акробатике)	
16	Упор	
17	Упор присев	
18	Шпагат	
19	Мостик	

Задание №2: Выполнить контрольное упражнение записать в таблицу

«Таблицу заполнять на отдельном листке в тетради или на листке А-4 (можно начертить самостоятельно от руки)»

Не терять. (За контрольные упражнения студенты получают дополнительные оценки в журнал, при выполнении и выборочном контроле.)

Студенты, имеющие освобождения от физической культуры, это задание не делают, если есть медицинские противопоказания.

Все остальные студенты выполняют задание в полном объеме.

Ф.И.О. студента, группа		
число	Контрольные, тестовые упражнения мостик	результат
	<p>Мостик с положения лежа (хорошо)</p>  <p>Мостик с положения стоя (отлично)</p> 	<p>Записать свой результат (хорошо или отлично)</p>