**Дисциплина: Физическая культура**

Группа -261

Преподаватель: Аксенова Н.В.

Название темы: ОФП (4 часа)

Практический блок

1. Тема: Общая физическая подготовка

2. Выполнить комплекс упражнений для развития общей физической подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнений | девушки |
| 1 | Приседание | 40-50 |
| 2 | Пресс | 30-35 |
| 3 | Отжимание | 15 |
| 4 | Прыжки на скакалке | 110-135 |
| 5 | Планка | 55-60 сек |
| 6 | Подтягивание | 8-15(низ. перекладина) |
| 7 | Выпрыгивание из глубоко приседа | 20-25 |
| 8 | Кувырок (вперед, назад) | 10 |

Выполненные задания прислать на электронную почту в письменном варианте до **21.11.2020 г.** anv60.60@mail.ru

**Дисциплина: МДК 01.02. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста – 6 часов**

**Теоретический блок**

Тема: Подвижные игры в системе физического воспитания ДОУ

1. Подвижные игры в системе физического воспитания. Основные понятия о подвижных играх
2. Содержание и методика проведения подвижных игр в дошкольных учреждениях.
3. Основы профессиональной педагогической деятельности при проведении подвижных игр.

Задание;

1) Прочитать и изучить лекционный материал

2) Записать краткий конспект лекционного материала по всем темам.

3) Знать и уметь применять подвижные игры в дошкольных учреждениях, для разных возрастных групп.

4) Выслать на мою электронную почту записи лекционного материала и конспект запланированной вами подвижной игры, которую вы будете показывать.

5.Прочитать дополнительную литературу

6. По данной теме будут выставлены две оценки.

Выполненные задания прислать на электронную почту в письменном варианте до **21.11.2020 г.** -

**Дисциплина: МДК 01.03. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков – 6 часов**

**Практический блок**

1. **Тема:** Проведение утренней гимнастики в младшей, средней старшей и подготовительной группах дошкольного образования.
2. Просмотреть утреннюю гимнастику для средней группы и предоставить картотеку 5 комплексов УГГ, для средней группы.

Выполненные задания прислать на электронную почту в письменном варианте до **21.11.2020 г.** anv60.60@mail.ru