

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
Краснова Е.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

### План дистанционного обучения

Группа Л- 13,Л-15

дисциплина: **физическая культура**

Преподаватель: Смирнова С.Ю.

Адрес почты: smirico@mail.ru

Учебник: Погодаев Г.И. «Физическая культура 10-11 класс» базовый уровень, Лях В.И.

«Физическая культура 10-11 класс» (ФГОС). [ Электронная версия Яндекс Маркет]

ЭОР:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской академии образования.

**С23.03.2020**

№ п/п	Тема	Что должны знать и уметь?	Страницы в учебнике, ЭОР	Метод контроля
1.	Волейбол	1. Правила игры, обозначение линий площадки, правила ведения счета.	ЭОР №3	Презентация (10-15 слайдов)
2.	Общая физическая подготовка	2. Что такое профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.	ЭОР №2,4	Тест: домашнее задание 1. (пресс за30 сек.) 23,25,27 2. сгибание и разгибание рук в упоре 7,10,14 раз. (девушки), 3. сгибание разгибание рук в упоре 20,25,30 или подтягивание 8,10,12 (юноши) 4. упр. На гибкость (наклон вперед) 5,10,15см.
		Выполнение упражнений От 2 до 5 раз в неделю:		
		2.1. Сила Сгибание и разгибание рук в упоре: от стены, стола, пола,	теория	Запись в дневнике

		стоя на коленях, ноги на возвышении 2-4 серии по 10-20 повторений (девушки и юноши), подтягивание на перекладине горка 1-5:5-1 (юноши)		
		<p>2.2. Выносливость</p> <p>В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4 – 5 раз в неделю по 40 – 60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.</p> <p>В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3 – 4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25 – 40 км.</p> <p>Максимальная величина интенсивности по ЧСС для лиц 17 -20 лет от 150 до 177 уд/мин,</p>	теория	Запись в дневнике
		<p>2.3. Быстрота</p> <p>Бег на месте за 30 сек., Приседания темповые за 30 сек. Прыжки на скакалке за 30сек. (если есть возможность), Упор присев, упор лежа за 30сек.</p>	теория	Запись в дневнике
		<p>2.4. Координационные способности (гибкость, ловкость)</p> <p>Упражнения на растягивание (стретчинг), упражнения выполняемые на ковриках в зале.</p>	теория	Запись в дневнике
3.	Самоконтроль	<p>3. Уметь вести дневник самоконтроля.</p> <p>При проведении самостоятельных занятий рекомендуется вести дневник самоконтроля. В дневнике отражаются следующие показатели: тренировочная нагрузка (количество выполненных упражнений), утренний пульс, настроение, желание тренироваться, аппетит.</p>	Приложение 1	Проверка дневника