**Курс:\_\_\_\_\_\_**3**\_\_\_\_\_, группа(ы)\_\_\_ОП** 179-1**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дисциплина (МДК) \_\_\_\_**Физическая культура**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ФИО преподавателя\_\_\_\_**Давлетшина В.Р.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема. 3.1 Строевые упражнения Перестроение.**

**Изучение техники кувырков, стойка на лопатках, голове и руках.**

1. Строевые приемы.

2. Передвижения, размыкания и смыкания.

3. Техника кувырка вперёд, назад, стойка на лопатках.

4. Развитие ловкости , гибкости.

*Список литератур*

1. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с. ISBN 978-5-7996-2054-7

3. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/30/stroevye-uprazhneniya>

<https://hb.bizmrg.com/ms2002/OOOIBRS/Set_OOOIBRS/Metodicheskie_materialy/Gimnastika/Tehnika_i_metodika_obuchenija_bazovym_GU_dlja_samary.pdf>

*Задание 1.*

*Просмотреть видео:*

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=mwErTC_72z8&feature=emb_logo>

<https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10>

*Задание 2.*

*Пройти тест.*

*Пройти тест:* [*https://forms.gle/QWnJoyDyjP3xHqFM6*](https://forms.gle/QWnJoyDyjP3xHqFM6)

***Примечание****:*

*Завершить тест до 9.04.20 18.00 . На почту присылать не надо.*