**Дисциплина: УЧЕБНЫЕ СБОРЫ**

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ к практическому занятию по физической подготовке по теме:**Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке.

1. Ознакомиться с Методическими указаниями к занятию, изложенными в прилагаемом файле.

2. Посмотреть видео

- «Утренняя физическая зарядка» (9 мин.) по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=hbf1mtk9m1E>

- «Комплекс вольных упражнений №1» по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=0i8YPUU7lC8>

- Комплекс вольных упражнений №2 по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=3bqDRe9R7CA>

3. Написать в конспекте ответы на «ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ», изложенные ниже.

4. Скан или фотокопию ответов выслать преподавателю на электронную почту email: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:**

1. Классификация общеразвивающих упражнений.

2. Разучить самостоятельно комплекс вольных упражнений №1.

3. Разучить самостоятельно комплекс вольных упражнений №2.

4. Разучить самостоятельно комплекс вольных упражнений №3.

5. Какая оценка выставляется за выполнение комплекса вольных упражнений на 59 баллов?