Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

Домашнее задание:

1. Выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики.

2. Подготовить доклад на тему: (по выбору)

- «Упражнения с гантелями».

- «Упражнения с предметами (мяч, обруч)».

**Требования к выполнению доклада для создания текста:**

Титульный лист.

Содержание.

Основная часть 3-5 страниц печатного текста.

Заключение.

Список литературы.

**Критерии к тексту:**

Размер шрифта Word 14,

шрифт Times New Roman.

Интервал 1,0.

Домашнее задание присылать на электронную почту: koroleva.ea80@gmail.com

Название файла; пример: Физ-ра 23.11.20 (указать дату занятия), Иванов Василий, ЭC-111

Сроки исполнения – 25 ноября 2020 г.

Литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. ЮРАЙТ Режим доступа: [https://biblio-online.ru](https://biblio-online.ru/).
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО. ЮРАЙТ. Режим доступа : [https://biblio-online.ru](https://biblio-online.ru/).