

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области  
«Новосибирский химико-технологический колледж им. Д.И. Менделеева»  
(ГБПОУ НСО «Новосибирский химико-технологический колледж им. Д.И.  
Менделеева»)

## Профессионально - прикладная физическая культура

Преподаватель:  
Трубенкова Ирина Александровна

2020 год

Подготовка к будущей профессиональной деятельности включает не только приобретение соответствующих знаний, умений и навыков по выбранной специальности, но и требует определенной физической подготовки, обеспечивающей высокую производительность труда. Поэтому одним из основных разделов физической культуры является профессионально-прикладная физическая культура (ППФК).

## Задание :

1. Ознакомится с лекцией.
2. На втором слайде расписать почему вы считаете ваши упражнения подходящие вашей специальности (например: Умственное утомление Ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности. Рекомендованы : гимнастика, прогулки ускоренным шагом и с пробежками, Ритмическая гимнастика - это все есть в лекции которую вы конспектировали)
3. Подобрать для себя комплекс упражнений ППФК (5-6 упражнений)
4. Выполнить упражнения и сделать фото (1 фото - «ИП», 2 фото на счет «раз», 3 фото на счет «два», 4 фото на счет «три», 5 фото на счет «4» и тд.)
5. Подготовить презентацию своих упражнений - 1 упражнение один слайд (все фото одного упражнения)
6. На титульном листе указать ФИО, номер группы, специальность
7. Выслать презентацию ответом на это задание в системе ДО



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**ЖДУ ВАШИ РАБОТ**