**Дисциплина: Физическая культура**

Группа –ПНК- 357

Преподаватель: Аксенова Н.В.

Название темы: ОФП (4 часа)

Практический блок

1. Тема: Общая физическая подготовка

2. Выполнить комплекс упражнений для развития общей физической подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнений | юноши | девушки |
| 1 | Приседание | 50-70 | 30-40 |
| 2 | Пресс | 25-45 | 20-30 |
| 3 | Отжимание | 25-45 | 8-15 |
| 4 | Прыжки на скакалке | 100-125 | 100-135 |
| 5 | Планка | 60-80 сек | 45-55 сек |
| 6 | Подтягивание | 8-12 | 8-15(низ. перекладина) |
| 7 | Выпрыгивание из глубоко приседа | 20-40 | 15-20 |
| 8 | Кувырок (вперед, назад) | 10 | 10 |

Выполненные задания прислать на электронную почту в письменном варианте до **13.11.2020 г.** anv60.60@mail.ru