|  |
| --- |
| **Выполненные задания отправлять на электронную почту преподавателю Пампухиной Т.А.** pampukhina61@mail.ru |

**ГруппаМРОА-168**  Дисциплина: ОУД.06 Физическая культура

Преподаватель: Пампухина Т.А.

*Учебник:* Виленский М.Я. Горшков А.Г. Физическая культура. М.2016

**Тема: Общефизическая подготовка (2 часа)**

***Теоретический блок***

1. Ознакомиться с содержанием темы ( глава 6 )
2. https: //www.youtube.com/watch?v?=ithjDDD7wKQ

**Практический блок**

Выполнить комплекс упражнений для развития общей физической подготовки

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

**Контрольно-оценочный блок**

Устно ответить на вопросы:

а) Дайте определение понятию «общая физическая подготовка»

б) Каковы цели и задачи общей физической подготовки

**ДАТА сдачи отчета: 20.11.2020 г.**