|  |
| --- |
| **ВЫПОЛНЕННЫЕ ЗАДАНИЯ ОТПРАВЛЯТЬ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ТИМОФЕЕВУ Ю.А.**timof.iurij@yandex.ru |

**Группа ТОРД 259**

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Преподаватель Тимофеев Ю.А.

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

**Тема: Общая физическая подготовка (2 часа)**

**Теоретический блок**

1.Ознакомиться с содержанием темы (глава 6).

2. Посмотреть видеоурок:

«Тренировка ОФП дома»

 https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ

**Практический блок**

*Задание:*

Выполнить комплекс упражнений для развития общей физической подготовки подготовить отчёт об индивидуальных достижениях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |

**Контрольно-оценочный блок**

Устно ответить на вопросы:

а) Дайте определение понятию «общая физическая подготовка».

б) Каковы цели и задачи общей физической подготовки.

**Дата сдачи отчёта: 20.11.2020 г.**