**Дисциплина: Физическая культура**

Группа –ТОРД-174

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 | 40 |
| 2 | Пресс | 25-45 | 30 |
| 3 | Отжимание | 25-45 | 15 |
| 4 | Прыжки на скакалке | 100-125 | 100-135 |
| 5 | Планка | 60-80 сек | 60 сек |
| 6 | Подтягивание | 8-12 | 15(низ. перекладина) |
| 7 | Выпрыгивание из глубоко приседа | 20-40 | 20 |
| 8 | Кувырок (вперед, назад) | 10 | 10 |

Выполненные задания прислать на электронную почту в письменном варианте до **21.11.2020 г.** [anv60.60@mail.ru](mailto:anv60.60@mail.ru) предоставить свои результаты в таблице.