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

 **Группа МСХ-258**  Дисциплина: ОГСЭ.04 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. https: //www.youtube.com/watch?v?=ithjDDD7wKQ

**Практический блок**

Выполнить комплекс упражнений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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**

**Ответить на вопросы письменно:**

а) Дайте определение понятию БЫСТРОТА

б) Дайте определение понятию ВЫНОСЛИВОСТЬ

в) В таблице показать реальные результаты.

**ДАТА сдачи отчета: 23.11.2020 г.**