**Дисциплина: Физическая культура**

Группа –ПНК- 357

Преподаватель: Аксенова Н.В.

Название темы: ОФП (2 часа)

Практический блок

1. Тема: Общая физическая подготовка

2. Выполнить комплекс упражнений для развития общей физической подготовки: гибкости, силы, (см ниже рисунки)

Выполнение каждого упражнения 10 р. Укажите в таблице, свое выполнение (рис 10,11)

3. Выполнить тест на приседание и прислать результат: Условия: встать в исходное положение основная стойка, ширина между стопами максимум 30 см, выполнять приседание в течение 30 секунд, посчитать количество приседаний, пятки не отрывать от пола. Прислать результат.



Выполненные задания прислать на электронную почту до **27.11.2020 г.** anv60.60@mail.ru результаты записать в таблице.