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

**Группа ТОРД-167**  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. https: //www.youtube.com/watch?v?=ithjDDD7wKQ

**Практический блок**

Выполнить комплекс упражнений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **юноши** |
| 1 | Приседание | 50-70 |
| 2 | Пресс | 25-45 |
| 3 | Отжимание | 25-45 |
| 4 | Планка | 60-80 сек |
| 5 | Выпрыгивание из глубоко приседа | 20-40 |
| 6 | Кувырок (вперед, назад) | 10 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Контрольно-оценочный блок**

**ответить на вопросы в письменном виде:**

а) дать определение БЫСТРОТА

б) дать определение ВЫНОСЛИВОСТЬ

в) показать в таблице реальные результаты выполнения нормативов

**ДАТА сдачи отчета: 4.12.2020 г.**