|  |
| --- |
| **Выполненные задания отправлять на электронную почту преподавателю Тимофееву Ю.А.** timof.iurij@yandex.ru |

**Группа ТПОП-265**  Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Преподаватель: Тимофеев Ю.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 | Планка | 60-80 сек | 45-55 сек |
| 5 | Выпрыгивание из глубоко приседа | 20-40 | 15-20 |
| 6 | Кувырок (вперед, назад) | 10 | 10 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Контрольно-оценочный блок**

**Письменно ответить на вопросы:**

а) Дайте определение понятию «БЫСТРОТА»

б) Дайте определение понятию «ВЫНОСЛИВОСТЬ»

**В таблице выставить реальные результаты упражнений**

**ДАТА сдачи отчета: 4.12.2020 г.**