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

**Группа ПНК-354**  Дисциплина: ОГСЭ.05 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 для развития общей физической подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **девушки** |
| 1 | Приседание | 30-40 |
| 2 | Пресс | 20-30 |
| 3 | Отжимание | 8-15 |
|  |  |  |
| 4 | Планка | 45-55 сек |
| 5 |  |  |
| 6 | Выпрыгивание из глубоко приседа | 15-20 |
| 7 | Кувырок (вперед, назад) | 10 |

**Контрольно-оценочный блок**

**Ответить на вопросы письменно:**

а) Дайте определение понятию БЫСТРОТА

б) Дайте определение понятию ВЫНОСЛИВОСТЬ

в) выставить выполненные нормативы (реальные)

**ДАТА сдачи отчета: 4.12.2020 г.**