**Дисциплина: Физическая культура**

Группа ДО-261

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 12 р. Укажите в таблице, свое выполнение (рис 10,11)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упр. | Кол. раз | Упр. | Кол. раз |
| 1 |  | 1 |  |
| 2 |  | 2 |  |
| 3 |  | 3 |  |
| 4 |  | 4 |  |
| 5 |  | 5 |  |
| 6 |  | 6 |  |
| 7 |  |  |  |

Рис. 10 -11



Выполненные задания прислать на электронную почту до **04.12.2020 г.** anv60.60@mail.ru результаты записать в таблице.