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

**Группа МСХ-258**  Дисциплина: ОГСЭ.04 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/девушки** |
| 1 | Кувырок (вперед, назад) | 10 |
| 2 | Стойка на лопатках | - |
| 3 | Упражнение на гибкость/касание ладонями пола/ | 10-15 |
| 4 | Пресс | 25-45 |
| 5 | Планка | 60-80 сек |

**Контрольно-оценочный блок**

**ответить на вопросы в письменном виде:**

а) дать определение ГИБКОСТЬ

б) дать определение КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

в) показать в таблице реальные результаты выполнения нормативов

**ДАТА сдачи отчета: 7.12-11.12. 2020 г.**