

## **Физическая культура Н-2.**

### **Задание на 10.04. 2020г.**

1.Задание для самостоятельных занятий по физической культуре.(если есть возможность). Если нет возможности выполнить комплекс целиком, то выполняется то, что можно выполнить. В крайнем случае на свежем воздухе быстрая ходьба 20-30 минут.

1. Бег 15 минут.
2. ОРУ 5 минут.
3. Пресс-5 подходов по 15-20 раз.
4. Приседания 5 подходов по 10-15 раз.
5. Сгибание рук 5 подходов 3-5 раз.
6. Скакалка или прыжки 5 подходов по 1-2 мин.
7. Бег заминка 5 минут.

2.Составить комплекс упражнений на гимнастическом коврике. В печатном варианте отправить на эл. Почту –[danilov059@mail.ru](mailto:danilov059@mail.ru)

Преподаватель Д. И. Данилов