

Физическая культура Н-2.

Задание на 24.04.2020г.

1.Задание для самостоятельных занятий по физической культуре. (если есть возможность). Если нет возможности выполнить комплекс целиком 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. Повторяем правила игры в волейбол, судейские жесты. Судейские жесты и их значение оформляем таблицей и направляем преподавателю для проверки на электронную почту.