

14.04.2020 г.

Урок по дисциплине «Физическая культура»

Задание № 1 (теоретическое)

Подготовить сообщение на тему:

- «Общая физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья»

Требования:

- объем, не менее **3 страниц** машинописного текста;

- шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5.

- Выполненное задание отправить на электронную почту преподавателя Motorin79@bk.ru

Задание № 2 (практическое)

Выполнить тест на гибкость и прислать результат на указанный электронный адрес

Перед, выполнением данного теста необходимо сделать разминку.

Условия:

- встать исходное положение, основная стойка, ширина между стопами максимум 10 см, не сгибая ног в коленях выполнить плавный наклон вперед.

Параметры оценивания для основной медицинской группы и подготовительной разные, обратите внимание на ниже прилагаемые условия оценивания, специальная медицинская группа данный тест не выполняет:

- если Вы достаете ладонями до пола (**основная группа**) – оценка 5;

- если Вы достаете кончиками пальцев кистей до пола (**подготовительная группа**) – оценка 5;

- если Вы достаете кончиками пальцев кистей до пола (**основная группа**) – оценка 4;

- если Вы достаете кончиками пальцев кистей до середины голени (**подготовительная группа**) – оценка 4.

- если Вы достаете кончиками пальцев кистей до середины голени (**основная группа**) – оценка 3.

- если Вы достаете кончиками пальцев кистей до нижней границы коленной чашечки (**подготовительная группа**) – оценка 3.

В произвольной форме описать полученный результат, приложить на отдельном листе и выслать одним файлом вместе с 1 заданием, не запрещается присылать видео и фотоматериалы выполнения данного теста.