**Здравствуйте студенты**!

 Д.З по физической культуре № **3** с **20.04-25.04**

 **Сдача норматива:** «**ПЛАНКА»**

Во время карантина вам необходимо поддерживать свой уровень физической активности, продолжать совершенствовать физические качества за счет выполнения комплекса упражнений на различные группы мышц.

 Выполнение упражнения снимаете на **телефон** и отправляете видеозапись.

 **Отчёт о выполнении задний теорию и практику отправляем по тел. 89027965316 Viber или WhatsApp или на электронную почту.** **el.kohano@yandex.ru** **Файл должен быть подписан Ф.И курс**

  **Пояснения к сдачи** **норматива ПЛАНКА** (время на **видео** должно быть отчетливо видно).

 **1**.Выполнить комплекс ОРУ, подготовить организм к сдачи норматива.

**2**. Изучить технику выполнения упр - «Планка».

 **Норматив:**

 **«5»** - 45мин.

**«4»** - 35 мин.

**«3»** - 20сек.

 Во время проверки заданий мной могут быть выявлены недочеты по выполнению.

 Задания принимаются до **25.04 апреля**. Коханова Елена Николаевна.

 **Кто ещё не сдал реферат+презентация пресс СДАЁМ!!!**

