**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**](mailto: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!!!**

