**Здравствуйте студенты**!

 Д.З по физической культуре № **4** с **27.04-30.04**

**Сдача норматива:** (**отжимания**) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа – на оценку.

Во время карантина вам необходимо поддерживать свой уровень физической активности, продолжать совершенствовать физические качества за счёт 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** **отжимания** - ( Выполнение снимаем на **видео** должно быть отчетливо видно), **счет слышен чётко**.

**Техника:** Стартовая позиция – упор лежа, руки немного шире плеч, тело прямое.

Упор ног на носки. Поднимаем свой вес с помощью рук, при этом тело должно оставаться прямым.

**Те, кто не помнит или не понимает как выполнить отжимания,  технику выполнения можно посмотреть в интернете**.

 **Норматив девушки** «**5**» - 10 раз, «**4**» - 7раз, «**3**» - 5 раз.

**Норматив юноши**  «**5**» - 30 раз, **«4**»- 25 раз, «**3**» - 20 раз.

Во время проверки заданий мной могут быть выявлены недочеты по выполнению. Задания принимаются до **30 апреля**.

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