**Здравствуйте студенты**!

Д.З по физической культуре № 2 с **13.04-18.04**

**Сдача норматива: «подъем туловища из положения лежа» - пресс.**

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 отправляем на электронную почту**[**el.kohano@yandex.ru**](mailto:el.kohano@yandex.ru) **Файл должен быть подписан Ф.И курс**

**Пояснения к сдачи** **пресса** - время **1** минута (время на **видео** должно быть отчетливо видно), **счет слышен четко**.

Исходное положение, лежа на спине ноги согнуты в коленном суставе, руки скрестно на груди или за головой. При выполнении упражнения дышим равномерно, дыхание не задерживаем. Лопатки касаются пола, руки в мах не уходят.

* **Норматив девушки** «**3**» - 25 раз, «**4**» - 30 раз, «**5**» - 40 раз.
* **Норматив юноши**  «**3**» - 35 раза, **«4**»- 40 раз, «**5**» - 45 раз.

Во время проверки заданий мной могут быть выявлены недочеты по выполнению. Прошу вас не останавливаться при сдаче норматива, если вы достигли данной цели, а время на норматив еще осталось.

Задания принимаются до **18 апреля**.

Коханова Елена Николаевна 89027965316

**Не забываем отправить реферат+презентация**