**Физическая культура**

Преподаватель Абакумов Н.А.

Реферат: «Что такое общая и специальная выносливость в легкой атлетике и в лыжных гонках. Какие упражнения используются для ее достижения»

**Занятия с 13 по 17 апреля 2020г**

**Задачи**: Развитие силы и силовой выносливости.

**1часть**

1)Бег на месте в чередовании с ходьбой от 3 до 5 мин.

2)ОРУ для мышц плечевого пояса, туловища, ног до 15 мин

**2 часть**

1)Отжимание, руки на ширине плеч – 15-20р

2)Отжимание, руки на стуле -15-20р

3)Отжимание, ноги на стуле -10-12р

Отдых до 3 мин

1)Из положения упор сзади медленно на 10 счетов поднимаем ноги и на 10 счетов опускаем прямые ноги.

2)Из положения лежа на спине, руки вверх одновременно поднимаем руки и ноги касаясь носочка.10-12р

Отдых до 3 мин.

3)Прыжки со скакалкой 3\*30сек

4)Упражнение на растягивание ног и туловища.

**3 часть**

Медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания до 3 мин.