**Рекомендации для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**

Преподаватель Абакумов Н.А.

**Задачи**: Подготовка к сдаче контрольных нормативов

**1часть**

1)Разновидности ходьбы и бега на месте и в движении до 6 мин.

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

**2 часть**

1)Отжимание рук в упоре лежа до 28 раз на оценку на «5».

2)Сидя на полу наклон вперед не сгибая колен на уровне пяток «4»., 10 см вперед «5».

3)Подтягивание (по возможности) из положения вид стоя 11 раз – юноши. Из положения вис лежа – 16-18 раз - девушки.

4)Медленный бег на месте и в движении до 6 минут.

**3 часть**

1)Ходьба на месте для восстановления дыхания до 3 минут.