**План-конспект занятия по дисциплине «Физическая культура»**

1-2 курс преподаватель Абакумов Н.А.

Дата проведения с 27.04.20 по 30.04.20

Занятия проводятся дистанционно.

Длительность занятия от 60 до 90 мин.

Задачи:

1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре:

Прыжки с места, подтягивания, отжимания, упражнения на гибкость

1. Разновидности ходьбы и бега на месте и в движении до 3-5 мин.
2. ОРУ до 15 мин.
3. Спецбеговые и прыжковые упражнения на месте до 5 мин.

1. Отжимания рук в упоре лежа юноши 28 раз на оценку 5

 девушки 18 раз на оценку 5.

1. Прыжок в длину с места с обеих ног юноши 220 см на оценку 5

 девушки 195 см на оценку 5.

1. Подтягивания на высокой перекладине юноши 11 раз на оценку 5.
2. Подтягивания на низкой перекладине девушки 16 раз на оценку 5.
3. 6 минутный бег на месте (в медленном темпе, используя правильную технику бега)
4. Упражнение на расслабление и дыхание 2-3 мин.