**Дисциплина:** Физическая культура

**Преподаватель: Соколов П.Н**

**Группа:** М-22

**Дата** 09.11-10.11.21

**Время выполнения** 4 часа

**Задание:**

1. Найти и выписать ОРУ без предметов на развитие мышц рук, плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. На каждую группу мышц по 5 упражнений.

2. Ознакомиться с техникой опорных прыжков ( сделать конспект)!!!

**Литература и интернет ресурсы:**

Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2018-2019 , Харитонова М.В.

9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2019, Иванова М.А.

Интернет-ресурсы [www.ebi](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.ebi%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFoe7Sq11oQSRWo3e_j5c3OSmEZwQ). Ru/mobules/php

**Выполненное задание присылать на почту:spavel84@rambler.ru**