

Дисциплина физическая культура

Группа Л-11

Дата 19.01.24


Задание: По одной из предложенных тем, написать сообщение

1. Что такое ГТО. История возникновения.
2. Кто был инициатором внедрения нового комплекса ГТО, зачем введен этот комплекс.
3. Сколько ступеней в современном комплексе ГТО и какой возраст охватывает этот комплекс?
4. Какие виды испытаний включены в современный комплекс ГТО? Зачем выполнять ГТО в XXI веке.

Задание: №2: Выполнить контрольное упражнение записать в таблицу (упражнение смотрите ниже)

Студенты, имеющие освобождения от физической культуры, это задание не делают, если есть медицинские противопоказания.

Все остальные студенты выполняют задание в полном объеме.

Ф.И.О. студента, группа	
Контрольные, тестовые упражнения	результат
Упражнение планка на локтях, максимально сколько простоять ,засечь время. 	Записать свой результат