

Дисциплина физическая культура

Группа Ю-11

Дата 26.11.24 Задание: прочитать по одной из предложенных, тем кратко записать конспект.

26.11.24 всем, кроме освобожденных от физической культуры к 11.00 подойти в спортивный комплекс «Победа».


Предварительно пройти регистрацию на сайте ГТО регистрация. (Кто уже регистрировался, должен знать свой номер. У кого не получается регистрироваться, помогут на месте...)

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 логтях, максимально сколько простоять ,засечь время. 	Записать свой результат

