**Задания по физической культуре для дистанционного обучения**

**Задание:** На протяжении всего дистанционного обучения, обучающимся необходимо в течение недели в домашних условиях выполнять следующие виды физических упражнений:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Вид деятельности** | **I курс** | **II курс** | **III курс** | **IV курс** |
| понедельник | Упражнения для мышц брюшного пресса лежа, руки за голову. |  3 по 20 раз  |  4 по 20 раз |  5 по 20 раз |  5 по 25 раз |
| Приседания руки вперед ( за 1 минуту). |  50 раз  |  55 раз |  60 раз |  60 раз |
| вторник | Сгибания рук от пола. | 2 по 10 раз | 3 по 10 раз | 3 по 15 раз | 3 по 20 раз |
| Прыжки на месте со скакалкой. | 2 по 2 мин. | 3 по 2 мин. | 3 по 3 мин. | 4 по 3 мин. |
| среда | Подтягивание на перекладине. | 2 по 8 раз | 2 по 10 раз | 2 по 12 раз | 2 по 12 раз |
| четверг | Сгибание рук от пола. | 2 по 10 раз | 3 по12 раз | 3 по 12 раз | 3 по 15 раз |
| пятница | Упражнения для мышц брюшного пресса лежа, руки за голову. | 3 по 25 раз | 4 по 25 раз | 4 по 25 раз | 5 по 25 раз |
| суббота | Подтягивание на перекладине. | 2 по 8 раз | 2 по 10 раз | 2 по 12 раз | 2 по 12 раз |