**Урок по физической культуре**

Пройти онлайн тест по физической культуре:

<http://any-test.ru/test/fizicheskaya-kultura>

Сделать скриншот и прислать на почту o.seleznev@rambler.ru

В письме приложить фото правильных ответов, ФИО, группа.

Составить комплекс упражнений ОФП из 10 упражнений пример:

**Общая физическая подготовка** (**ОФП**) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.



