Дисциплина: Физическая культура

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы: Гимнастика. Круговая тренировка

2 часа

4. Задание на 29.10:

1. Выполнить бег 10 минут ( 1,5 – 2 км ) в среднем темпе, выполнить разминку ( комплекс обще-развивающих упражнений для всех групп мышц) на месте – 6 минут. Выполнить самостоятельную физическую тренировку: пресс – 2 похода по 20-25 раз, отжимание от гимнастической скамейки или пола - 2 подхода по 8-10 раз, приседания – 2 подхода по 25-30 раз, наклон туловища вперед до касания пола пальцами (ладонями) с разгибанием назад – 10 – 15 раз, прыжки на месте – 30 раз на двух, 30 – на правой , 30 – на левой ногах.

5. Доложить о результатах выполнения по электронной почте до 30.10.2021 moskalenko2509@mail.ru

Дисциплина: Физическая культура

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы: Гимнастика. Круговая тренировка

2 часа

4. Задание на 01.11:

1. Выполнить бег 10 минут ( 1,5 – 2 км ) в среднем темпе, выполнить разминку ( комплекс обще-развивающих упражнений для всех групп мышц) на месте – 6 минут. Выполнить самостоятельную физическую тренировку: пресс – 2 похода по 20-25 раз, отжимание от гимнастической скамейки или пола - 2 подхода по 8-10 раз, приседания – 2 подхода по 25-30 раз, наклон туловища вперед до касания пола пальцами (ладонями) с разгибанием назад – 10 – 15 раз, прыжки на месте – 30 раз на двух, 30 – на правой , 30 – на левой ногах.

5. Доложить о результатах выполнения по электронной почте до 02.11.2021 moskalenko2509@mail.ru