

1. Дисциплина: Физическая культура
2. Преподаватель: Москаленко В.И.
3. Название темы: Контрольное занятие. 2 часа

Ритмическая гимнастика. 2 часа

Физическая культура. Учебник Теория и методика физического воспитания.
Холодов. Кузнецов. Стр. 283-286

4. Задание: 1. Изучить технику выполнения упражнений ритмической гимнастики, составить свой комплекс упражнений и выполнить его

2. Выполнить контрольные нормативы на оценку: пресс, отжимание от гимнастической скамейки, приседания – 50 раз, прыжки на месте на двух ногах – 80 раз или со скакалкой, наклон вперед до касания пола пальцами (ладонями)

5. Итоговую работу сдать до 24.04.2020