

1. Дисциплина: Физическая культура
2. Преподаватель: Москаленко В.И.
3. Название темы: Гимнастика. Силовые упражнения на тренажерах. 2 часа
Физическая культура. Учебник Теория и методика физического воспитания.
Холодов. Кузнецов. Стр. 283-286
4. Задание: 1.Выполнить силовую тренировку круговым методом: пресс, отжимание от гимнастической скамейки или пола, приседания, прыжки на месте на одной и двух ногах или со скакалкой, наклон туловища вперед до касания пола пальцами (ладонями)
5. Итоговую работу сдать до 30.04.2020