

1. Дисциплина: Физическая культура
2. Преподаватель: Москаленко В.И.
3. Название темы: Силовые упражнения на тренажерах. 2 часа

Шейпинг. 2 часа

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

4. Задание: 1. Изучить технику выполнения упражнений шейпинга, составить свой комплекс упражнений и разучить его

2. Выполнить силовую тренировку круговым методом: пресс, отжимание от гимнастической скамейки или пола, приседания, прыжки на месте на двух ногах или со скакалкой, наклон вперед до касания пола пальцами (ладонями)

5. Итоговую работу сдать до 30.04.2020