

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