1. Дисциплина: Физическая культура

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы:

Легкая атлетика. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта. 2 часа

Гимнастика. Силовые упражнения круговым методом. 2 часа

Физическая культура. Учебник Теория и методика физического воспитания. Холодов. Кузнецов. Стр.210-211, 283-286

4. Задание:

1. Изучить технику и тактику бега на короткие дистанции, технику низкого и высокого старта, составить описание техники выполнения упражнений

2. Выполнить силовую тренировку круговым методом (2-3 круга): энергичная разминка – 5 минут, пресс и удержание «планки», 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 23.05.2020