1. Дисциплина: Физическая культура

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы:

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. 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 докладом по электронной почте до 22.05.2020