

Физическая культура Н-2.

Задание на 15.05.2020г.

1. Разработать и написать комплекс упражнений для физического развития. В комплекс включить упражнения на все группы мышц. Внимание уделить упражнениям на гибкость, силу рук, пресс, силу ног, прыжки. Упражнения такие, которые можно выполнить в домашних условиях. Время на выполнение комплекса 10-12 минут.
2. Этот комплекс упражнений выполнять дома самостоятельно три раза в неделю.
3. К следующему уроку быть готовыми снять видео выполнения комплекса для проверки преподавателю.(3-5 минут).
4. Комплекс упражнений отправляем преподавателю для проверки. Эл. Почта – danilov059@mail.ru
5. УСПЕХОВ.