

Военно-прикладная гимнастика
гр. Ф4 27.10.2020г

Тема: Методика развития силовых способностей.

Задание. Составить план тренировочного занятия на 3 дня по жиму штанги лежа от груди.

- Поставить задачи
- Подобрать методы и средства
- Продолжительность занятия – 1 час
- Количество упражнений – не менее 3.