

## Физическая культура н1 28.10.20, 30.10.20

Задания:

1. Кратко законспектировать технику безопасности на занятиях спортивными играми в зале.
2. Составить и записать на видео комплекс физических упражнений со стулом для мышц рук, ног, живота (9-10 упражнений) и выполнять его каждый день

Литература: Теория и методика спортивных игр. Железняк...  
(электронная библиотека на сайте колледжа)

Можно использовать интернет — ресурсы

Выполнить **ДО 31 октября.**

Выслать на электронную почту [eduard.norkin.67@mail.ru](mailto:eduard.norkin.67@mail.ru)

*Обязательно подписывать Фамилию Имя Группу*

*Работы высланные позднее указанного срока,  
оцениваться будут не выше оценки 3*