

Задания по физической культуре на период дистанционного обучения с 17.03.2020 по 30.03.2020 года.

Четверг 27.03.2020г.

гр. №7 –1) Составить комплекс общих развивающих упражнений (О.Р.У.) для развития силы. В виде конспекта.

2) Практическое задание. Видео задание: Наталья Папуша - You Tube «Пилатес для начинающих урок№2»

<https://m.youtube.com/playlist?list=PLdgpR42-vgRRpSDYBfsvwctt4QCjFGvh5>

2.1) Дополнительное задание для юношей, девушки по желанию. Видео задание: «Упражнения без инвентаря» 1. Кардио тренировка.

<https://makefitness.pro/upragnenia-dlia-mugchin-video/>

Отчёт о проделанной работе предоставить в период с 27.03.2020г. по 28.03.2020г., по адресу в контакте: <https://m.vk.com/feed#post32902208>