04.02.22

 Здравствуйте ребята.

 Сегодня мы изучаем

Тема: Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Задание 1. Изучить литературу. Учебник. В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура , § 11 стр.37-40

Задание 2. Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте основные типы телосложения.

2. Что такое атлетическая гимнастика? Назовите ее средства.

3. В чем особенности занятия шейпингом для улучшения телосложения?

4. Назовите разновидности силовой аэробики.

5. Как определяется эффективность занятий по развитию телосложения ?

Ответы оформить в документе М. Word и отправить по электронной почте rukosuev1974@mail.ru до 05.02.22

Преподаватель А.А. Рукосуев