10.02.22

Здравствуйте ребята.

Сегодня мы изучаем

Тема: Утренняя гимнастика.

Задание 1. Изучить литературу. Учебник. В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура , § 26 стр.154-164

Задание 2. Контрольные вопросы

1. Какова основная цель утренней гимнастики?

2. Какие упражнения входят в утреннюю гимнастику?

3. Какова ее продолжительность?

4. Самостоятельно составьте комплекс утренней гимнастики.

Ответы оформить в документе М. Word и отправить по электронной почте rukosuev1974@mail.ru до 11.02.22

Преподаватель А.А. Рукосуев