

Задание необходимо выполнить в срок до 26.03.2020 и выслать в электронном виде на e-mail: tarasenko1984@gmail.com

ФИО обучающегося _____

Группа _____

Дата занятия: 23.03.2020

Тема занятия: Разминка

Что необходимо сделать:

Составить комплекс упражнений, состоящий из 20 упражнений и записать в таблицу по примеру, приведенному ниже

№	упражнение	дозировка	Методические рекомендации
1	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс Раз – поворот головы направо Два – вернуться в И.п. Три – поворот головы налево Четыре – вернуться в И.п.	10 повторений	Упражнение выполняется медленно