16.04.2020 г. Группа 12м. Ф-ка

1 Утренняя зарядка ( комплекс из 10 упражнений)

2 ОФП:

- сгибание, разгибание рук (отжимание),. 25 раз 2 подхода

- подъем туловища (самостоятельно)

- подъем ног (самостоятельно)

- приседание, 50 раз 2 подхода

Написать реферат на тему «История развития ГТО». Все рефераты присылать на почту: trubnikova1986@mail.ru Скаченные рефераты с интернета учитываться не будут!!!