

ГИМНАСТИКА,

Теоретическая часть

Ознакомиться, что такое:

1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.
2. Биомеханика гимнастических упражнений.
3. Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие профессиональных качеств.

Практическая часть.

- Выполнить:
1. Отжимания _-3\20 (60)
 2. Подтягивание -3\7-10 (21-30)
 3. Приседания-3\50 (150)
 4. Упражнения на растяжку.

Подготовить реферат на тему: «Российские гимнасты сегодня на мировой арене» к 20 марта 2020г.

Выполненный реферат присылать на электронную почту

vlamirdobrynin63@yandex.ru