

Матюкова О.В. «Лёгкая атлетика» ЭНП - 16.05.2020.

1.Теория: ТБ при занятиях физкультурой и спортом в домашних условиях.

2.Практика:

- Кросс-20 минут
- ОРУ-10 минут
- СБУ (стандартные) 2серии
- закрепление техники низкого старта -6-8 раз
- дыхательные упражнения -4минуты
- заминка -5минут.