05.02.2022.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: БУ-2

Задания:

1.Бег на месте (2-3мин).

2.Упражнения на гибкость-10минут.

3.Составить комплексы ОРУ и СУ по «Легкой Атлетике»

4.Развить двигательные качества: силу, координации, быстроты, ловкости.