

Легкая атлетика ф3 17.04.20

Тема: Развитие физических качеств

1. Подобрать и записать 6-8 упражнений для развития выносливости у бегунов на средние дистанции (не нужно писать упражнения из других видов спорта).

2. Подобрать и записать комплекс круговой тренировки из 6-8 упражнений на развитие силовых качеств для пояса верхних конечностей (метателей). С характеристикой и методическим указанием.

Можно использовать интернет-ресурсы

Выполнить ДО 20 апреля.

Выслать **Бартевой Е.В.** в Контакт с пометкой **ДЛЯ НОРКИНА** (имя файла указывать свою фамилия и предмет)