Задания по физической культуре

при дистанционной форме 17.09.2022г.

Преподаватель: Анфёров И.В.

**Дата: 17.09.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа | Задание | Форма контроля |
| 2РЭ02 |  | О выполнении задания сообщить и показать видео на следующем уроке. |
| Выполнить утреннюю зарядку (комплекс вам известен, как разминка, которую вы проводили на занятиях). Для подготовки к бегу на дистанцию 1км.(юноши), 500м. (девушки), выполнить разминку и пробежку (в медленном –среднем темпе, минимум 10-15мин.) в уличных условиях. При желании, на оценку, можно снять на видео свою разминку. |
| 2РЭ23 | Выполнить утреннюю зарядку (комплекс вам известен, как разминка, которую вы проводили на занятиях). Для подготовки к сдаче нормативов, включить в занятие силовые упражнения. При желании, на оценку, можно снять на видео свою разминку. | О выполнении задания сообщить и показать видео на следующем уроке. |