**Тема: «Физическая подготовка»**

**5 часов занятий.**

Первый час занятий.

**Задание.**

1. Прочитать лекционный материал по теме:«Физическая подготовка».
2. Письменно ответить на вопрос:

Какие основные виды упражнений используются во время утренней физической зарядки в армии?

Ответы присылать 08.12.20.

на электронную почту [g.arshanova@yandex.ru](mailto:g.arshanova@yandex.ru)

Работу необходимо подписывать.

Ставить дату и писать тему.