Задание на 26.03.2020

Группа 1-3БФ

Письменно ответить на вопрос:

1. Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют и какова должна быть нагрузка в подготовительной, основной и заключительной частях занятий?

Отправлять на goupu81@mail.ru