Задание на 08.05.2020

1. Прыжки со скакалкой 2х100 раз. Между повторами отдых 1-2 мин. Проверить пульс, восстановление.

Письменно ответить на вопросы:

1. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ