р№398 2(курс) 30.04 2020 физ-за.

Тема№165-166. Гимнастика. Упражнения на перекладине.

  Д\З:  В.И.Лях  А.А.Зданевич  10-11кл.Физическая культура  параграф.№20 стр.102-103.

Упражнения на развитие: силовых качеств:сгибание и разгибание рук с различных упоров:(стоя,лежа,сидя).

Вопросы для самоконтроля:

Назовите физические качества,которые развиваются в процессе занятий гимнастическими упражнениями?