**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ НА ПЕРИОД С 21.04.20г. по 24.04.20г.**

**Для девочек 11х. классов** выполнять интенсивную тренировку для основных групп мышц по системе Табата: <https://youtu.be/rOwXZKGtX2Y>

**Для мальчиков 11х. классов** выполнять интенсивную тренировку для развития выносливости по системе Табата: <https://youtu.be/Jrcy6keKx_E>