**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 11-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 11.05.20г. по 15.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**14.05.20.г. в 13:55.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Силовые упражнения для укрепления основных групп мышц»

**15.05.20г. в 10:15**

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

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