

ЗАДАНИЕ 2 для 1 курса:**Составить комплекс общеразвивающих упражнений (10-12 упражнений).**

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка (количество повторений)	Организационно методические указания
1	И.п. стойка ноги врозь руки за голову. 1-2 -наклон вправо; 3-4 - И.п.; 5-6-наклон влево; 7-8 И.п.	8-12	Локти точно в стороны, спина прямая, дыхание ровное