1. Прочитайте лекцию основы методики самостоятельных занятий.
2. Составьте комплекс утренней гимнастики.
3. Составьте комплекс оздоровительной гимнастики в режиме дня.
4. Определите содержание самостоятельных тренировочных занятий по избранному виду спорта (время, место проведения, продолжительность и структура одного учебно-тренировочного занятия).

Выполненное письменное задание отправьте на проверку!