

Объединение «Танцевальный спорт»

№	Дата проведения	Номер группы	Задание по теме занятия
1	15.03.2024	Ф-ТС-4/23	«Упражнения для развития мышц предплечья» (самостоятельная работа) 1. Выполнить разминку. 2. Упражнения для растяжки на полу. 3. Упражнения для развития мышц предплечья. Вращения.
2	15.03.2024	Ф-ТС-5/23	«Упражнения для развития мышц кисти» (самостоятельная работа) 1. Выполнить разминку. 2. Упражнения для растяжки на полу. 3. Выполнить упражнения для развития мышц кисти. Вращения. Сгибания.