

Студенты группы ДС9-19 для выполнения практического занятия по теме: «Техника выполнения нападающего удара.» вам необходимо выполнить:

1. С помощью видеоролика изучить технику нападающего удара по ссылке <https://youtu.be/k7GWUyxChbo> и подготовить сообщение на эту тему.
2. Выполнить прыжки в длину с места.
3. **Предоставить сообщение** на e-mail преподавателя: [dr.djakov@yandex.ru](mailto:dr.djakov@yandex.ru)