

## Домашнее задание № 1 (старшая школа)

**Задание 1.** Выполнить антропометрические замеры (рост, вес, окружность грудной клетки, талии и бедер) и записать в тетрадь по фитнесу.

**Задание 2.** Написать о значении ЗОЖ (здорового образа жизни) для здоровья человека.

**Задание 3.** Составить и выполнить комплекс упражнений с гимнастической палкой на все группы мышц и зарисовать их в тетрадь.

