

Задание.

Работа в паре. На двойном листе описать упражнения для тренировки мышц

- 1) кисти – развитие мелкой моторики – 7 упражнений
- 2) стопы – профилактика плоскостопия – 5 упражнений

Подписать сверху лист:

1.

*Самостоятельная работа
по дисциплине Анатомия и физиология
студентов группы 23МСО 1 бригада
выполнили ФИО
12.10.2026 г.*

2. Описать упражнения:

- 1) название (если есть)
- 2) какие **мышцы** тренируются
- 3) краткая последовательность

3. Показать эти упражнения.