Задание. Работа в паре. На двойном листе составить таблицу 10 упражнений тренировки мышц груди (дыхательная гимнастика принимается) и 10 упражнений для тренировки мышц живота.

Подписать сверху лист:

1. *Самостоятельная работа*
по дисциплине Анатомия и физиология
студентов группы 22ФО 1 бригада
выполнили ФИО
06.11.2026 г.

Мышцы груди

название упражнения (если есть)	какие мышцы шеи тренируются	краткая последовательность

Мышцы живота

название упражнения (если есть)	какие мышцы шеи тренируются	краткая последовательность

2. Показать эти упражнения на следующем практическом занятии.