Составить комплекс 10-12 упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание, название упражнения | Дозировка (количество повторений и серий)  в минутах | Методические указания и рисунки (фотографии) |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5. |  |  |  |
| 6. |  |  |  |
| 7. |  |  |  |
| 8. |  |  |  |
| 9. |  |  |  |
| 10. |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13. |  |  |  |
| 14. |  |  |  |
| 15. |  |  |  |