

04.11.2022

Модуль гімнастика.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей акробатики.

Вивчити фізичну підготовку за модулем гімнастика. Вдосконалити спеціальну і техніку – тактичну підготовку.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, розучування елементів народних, сучасних, класичних танців, поєднання їх з акробатичними елементами, ритмічними рухами під музичний супровід. Володіння обручем, скакалкою та м'ячем.

Домашнє завдання.

1.Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: згинання і розгинання рук у домашніх умовах, підтягування на перекладині.

<https://www.youtube.com/watch?v=ll6M0ZSroW8>

2.Займаєтесь вправами і надсилаєте мені відео на електронну адресу до

05. 11.22 (Вказуєте групу, курс, прізвище, ім. я)