

26.01.2023

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, комплекс вправ ранкової гімнастики, стійка на лопатках, сід кутом, місток, піднімання тулуба з положення лежачи.

Створити невеличкий танок, композицію (рухи повинні бути чіткими, музикальними, різноманітними).

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=iOXf4JS9ri4&list=RDSUv9v8VvBXg&index=7>

2) Записати відео з виконанням гімнастичних вправ і надіслати на електронну адресу до 17.00 годин 26.01.23