

26.12.2023

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, сид кутом, місток.

Домашнє завдання.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ>

Виконати тестові завдання

1. У якому виді спорту не використовується сітка?

1. Футбол
2. Баскетбол
3. Регбі
4. Волейбол

2. В якому індивідуальному виді спорту використовуються ключка і м'яч?

1. Гольф
2. Художня гімнастика
3. Бейсбол
4. Хокей з м'ячем

3. У якому виді спорту немає положення «поза грою»?

1. Гандбол
2. Регбі
3. Футбол
4. Хокей з м'ячем

4. В який вид спорту за словами відомого в минулому спортсмена "грають 22 людини, а перемагають завжди німці".

1. Хокей на траві
2. Хокей з м'ячем
3. Футбол
4. Регбі

5. Який вид спорту, не входить в так звану "Велику четвірку північноамериканського спорту"?

1. Теніс

2. Хокей
3. Баскетбол
4. Бейсбол

6. Який вид спорту (бойове мистецтво) не зародилася в Японії?

1. Сумо
2. Тхеквондо
3. Карате
4. Дзюдо

7. Засновниками якого виду спорту стали прикордонники на шведсько-норвезькому кордоні?

1. Лижний спорт
2. Хокей з м'ячем
3. Біатлон
4. Ковзанярський спорт

8. Який вид спорту називають "Королева спорту"?

1. Фігурне катання
2. Футбол
3. Легка атлетика
4. Художня гімнастика