

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, сид кутом, місток, піднімання тулуба з положення лежачи. Стрибки (скакалка складена вчетверо) з піджатими ногами стоячи (хлопці). Кидок скакалки, ловля двома руками в стрибок «козликом».

Домашнє завдання.

- 1) Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: згинання і розгинання рук у домашніх умовах, підтягування на перекладині.
- 2) Записати відео з виконанням гімнастичних вправ і надіслати на електронну адресу до 10.00 годин 27.01.23