19.12.2022

Модуль гімнастика.

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

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

Опанувати загальні і спеціальні вправи, комплекс вправ ранкової гімнастики, стійка на лопатках, сід 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.

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

Надіслати відео з виконанням вправ по темі до 22 грудня