

**05.02.2024**

**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.

Техніка володіння обручем, скакалкою та м'ячем.

**Домашнє завдання.**

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

[Дистанційне навчання з фізичної культури. Гімнастика ...](#)

[https://www.youtube.com/watch?v=Bo5R\\_IOfZ8o](https://www.youtube.com/watch?v=Bo5R_IOfZ8o)