30.12.2022

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.

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