

25.01.2023

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.

Техніка володіння обручем, скакалкою та м'ячем.

Домашнє завдання.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=DHXNpD3lwIY&list=RDSUv9v8VvBXg&index=4>

2)Виконати один реферат на тему:

«Історія походження гімнастики»,

«Художня гімнастика»,

«Українські спортсмени – гімнасти»,

здати до 28 січня 2023 року