

08.02.23

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, сід кутом, місток, піднімання тулуба з положення лежачи. Створити невеличкий танок, композицію (рухи повинні бути чіткими, музикальними, різноманітними).

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=DHXNpD3lw1Y&list=RDSUv9v8VvBXg&index=4>

Виконати завдання і надіслати на електронну адресу до 09.02.2023

Спортивна вікторина «Знавці спорту»

«ВИД СПОРТУ»

1. У якому виді спорту не використовується сітка?

1. Футбол
2. Баскетбол
3. Регбі
4. Волейбол



2. В якому індивідуальному виді спорту використовуються клюшка і м'яч?

1. Гольф
2. Художня гімнастика
3. Бейсбол
4. Хокей з м'ячем



3. У якому виді спорту немає положення «поза грою»?

1. Гандбол
2. Регбі
3. Футбол
4. Хокей з м'ячем



4. В який вид спорту

минулому

людини, а перемагають завжди німці".

за словами відомого в
спортсмена "грають 22

1. Хокей на траві
2. Хокей з м'ячем
3. Футбол
4. Регбі



5. Який вид спорту, не входить в так звану "Велику четвірку північноамериканського спорту"?

1. Теніс
2. Хокей
3. Баскетбол
4. Бейсбол



6. Який вид спорту (бойове мистецтво) не зародилася в Японії?

1. Сумо
2. Тхеквондо
3. Карате
4. Дзюдо



7. У гонках "Формула - 1" є поняття "Великий шолом" чи нема?

1. Так
2. Ні



8. Засновниками якого виду спорту стали прикордонники на шведсько-норвезькому кордоні?

1. Лижний спорт
2. Хокей з м'ячем
3. Біатлон
4. Ковзанярський спорт



9. В який вид спорту з відомої пісні не грає боягуз?

1. Американський футбол
2. Регбі
3. Хокей
4. Шахи



10. Який вид спорту називають "Королева спорту"?

1. Фігурне катання
2. Футбол
3. Легка атлетика
4. Художня гімнастика



на електронну адресу до 09.02.2023

Виконати завдання і надіслати