

ВИДЕОЗАНЯТИЕ № 3

- Название. Видеозанятие № 3-Атлетическая гимнастика
- Автор Прокопкина, С. В.
- Название дисциплины: Физическая культура
- Ключевые слова: эстафета, спорт, сила, выносливость.
- Дата публикации: 2019г.
- Краткий обзор: В данном занятии представлена атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

В подготовительной части занятия проходит разминка, 5-7 минут ходьба, затем подъемы рук перед собой и в стороны, наклоны, выпады.

В основной части занятия представлены атлетические упражнения в виде эстафеты. На данном этапе происходит проработка различных мышечных групп. Продолжительность его 40 мин.

В заключительной части занятия проходит игра «Светофор».

- Размер: 1,52 ГБ Формат: (MP4) (.mp4)
- Ссылка: https://polotskby-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/s_prokopkina_psu_by/Ecbx15StUX5CqC60ppdoDpYBQW5LjGh7GIkPTnI-vFzuIg?e=IxglG6