

## ВИДЕОЗАНЯТИЕ № 2

- Название. Видеозанятие № 2-Атлетическая гимнастика
- Автор Прокопкина, С.В.
- Название дисциплины: Физическая культура
- Ключевые слова: гимнастика, сила, спорт.
- Дата публикации: 2019г.
- Краткий обзор: В данном занятии представлена Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на все группы мышц тела. На первом этапе происходит подготовка (или разогрев) тела. Длительность этой части занятия составляет не более 7 минут. На основном этапе происходит проработка различных мышечных групп. Продолжительность 40 мин. В данном занятии показана круговая тренировка, подразумевающая выполнение упражнений друг за другом с короткими паузами для отдыха между ними, получая в результате отличную нагрузку на все тело, одновременно улучшая выносливость сердца и сосудов и прорабатывая каждую мышцу тела в процессе.

Занятие разбивается на 3 круга выполнения упражнений с минимальным отдыхом между ними, примерно 30 сек.

Отдых между кругами длится 2 минуты

В завершении занятия проводится эстафета и упражнение на восстановление дыхания.

- Размер: 1,17 ГБ
- Формат: (MP4) (.mp4)
- Ссылка: [https://polotskby-my.sharepoint.com/:v/g/personal/s\\_prokopkina\\_psu\\_by/EdcVxTQekHJKldGEB58U97sBDpivfyMqjzTiiVipd\\_h2w?e=d4zioX](https://polotskby-my.sharepoint.com/:v/g/personal/s_prokopkina_psu_by/EdcVxTQekHJKldGEB58U97sBDpivfyMqjzTiiVipd_h2w?e=d4zioX)