

ВИДЕОЗАНЯТИЕ № 1

- Название. Видеозанятие № 1-Ритмическая гимнастика.
- Автор Прокопкина, С.В.
- Название дисциплины: Физическая культура
- Ключевые слова: ритм, гимнастика, спорт.
- Дата публикации: 2019г.
- Краткий обзор: В данном занятии представлена ритмическая гимнастика (аэробика). 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 его 40 мин. Форма данного занятия имеет свои особенности. Подобраны простые упражнения: шаг на месте, шаги в стороны, полуприседы, короткие связки из 4-5 элементов (или движений). Осуществляется ритмическая гимнастика под музыку среднего темпа для приятного, ненапряженного исполнения. Вторая часть занятия проходит на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений подобран, в соответствии с уровнем физической подготовки занимающихся, целью, которую они желают достичь в результате занятий. В данном видеоролике представлен стандартный комплекс упражнений. Он направлен на проработку всех групп мышц и имеет средний уровень нагрузки.
- Размер: 774 MB Формат: (MP4) (.mp4)
- Ссылка:
- https://polotskby-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/s_prokopkina_psu_by/Ef8ftVCLBy1Eqrz-2Qf0_8BsTFS-5DJdFPcEVQ4ydZKwQ?e=ngDOnY