ВИДЕОЗАНЯТИЕ № 6

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Название. Атлетическая гимнастика. Автор Прокопкина, С.В.
- Название дисциплины: Физическая культура
- Ключевые слова: эстафета, спорт, сила, выносливость. Дата публикации: 2021г.
- Краткий осмотр: 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. На данном этапе происходит проработка различных мышечных групп. Продолжительность его 40 мин.

В заключительной части занятия проходит игра «Два огня».

- Размер: 1,96 ГБ Формат: (MP4) (.mp4)
- Ссылка: https://polotskby-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/s_prokopkina_psu_by/EaYGMvKw5jFPjHZrIeZTnl0BdVaK6Rw_rfDQlVKpmLzLdw?e=4Dr3J4
- Время занятия 15 мин. 39с.