Задания для дистанционного обучения учащихся объединения

«Сыны Отечества» СОШ №3 п. Переволоцкий

Задание на 9.11.2020

1) Строевая стойка и выполнение команд. Повороты на месте

https://vk.com/video-28134994_456239240

2) Решить контрольные тесты №6-8

3) бег на выносливость до 15 минут

Задание на 11.11.2020

1) Явление выстрела https: https://plankonspekt.ru/articles/yavleniye-vystrela-ego-periody.html https://www.youtube.com/watch?v=aLiDfEM06tY
2) Ежедневно выполнять физический комплекс упражнений «Тест Купера» https://www.youtube.com/watch?v=kjRm02o6qYM

Задания на 13.11.20

1) Начальная скорость и энергия пули

https://www.youtube.com/watch?v=rJfk6FLiUVo
https://cyberpedia.su/15x346a.html

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3х30 раз. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 3х20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х100 раз.2) Составьте комплекс упражнений для развития выностливости

3) бег на выносливость до 15 минут