***Четвер 19.03.20***

Група МГШМ – 32

Предмет. Фізична культура

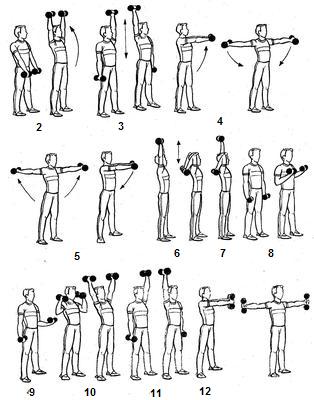
Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 43

*Тема уроку: Гімнастика*

*Вправи для рук та стрибки зі скакалкою*

7. Вправи для рук: (Замість гантель можна використовувати пластикові пляшки з водою). Вправи виконувати по 20 разів.





7.1. Стрибки зі скакалкою по 45 разів по три підходи. (Замість скакалки уявіть невидиму скакалку – це буде як звичайна вправа).

7.2. Спокійна ходьба на відновлення дихання. (2 хвилини).

*7. 3. Заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 =150-180 уд./хв*

8. Заминка (вправи для розтягнення м’язів).

<https://youtu.be/SBqsXeaPCZU>