***Понеділок 27.04.20***

***Група О-4***

***Предмет: Фізична культура***

***Викладач: Паніна Ольга Олександрівна***

***Урок № 91***

Модуль: Легка атлетика

1. Перед початком заняття потрібно заміряти пульс(ЧСС) За 10 сек. × 6 = 80-90 уд./хв

**Комплекс вправ на місці:**

Розминка на місці:

<https://youtu.be/HK41XBOx9LQ>

Загально-розвиваючи вправи в домашніх умовах:

<https://youtu.be/xs1FdB3wJ9Q>

<https://youtu.be/ui-b-RJz_AI>

<https://youtu.be/ZVggwRgad0E>

<https://youtu.be/bfW8VL-1IQ0>

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







