Дистанционные задания и рекомендованные ресурсы

к дополнительной образовательной программе

Секция "Спортивный MIX"
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **"Спортивный MIX"**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 2 года

педагог дополнительного образования: Курманова Е.А.

Дорогие, ребята, мы продолжаем наше обучение, и я вам предлагаю выполнить следующие задания:

Раздел программы: «Общая физическая подготовка» (ОПФ)

(16.04.2020 г.)

Тема: «**Развитие силы**»

1. Выполнить упражнения:
- для укрепления мышц брюшного пресса;

-Пла́нка — статическое изометрическое физическое упражнение на мышцы живота и спины. Планка похожа на начальную позицию отжиманий, в которой требуется удержаться долгое время. Упражнение способствует общему укреплению мышц тела.
Выполнять от 20 сек до 1 минуты.

ТЕХНИКА выполнения упражнений

<u>Домашнее задание:</u>

Выполнять 1 раз в день, 12-15 раз.

фото выполнения задания присылать педагогу на What's App или почту kurmanova@bk.ru