



**Секция "Спортивный МІХ"  
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ)**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа "Спортивный МІХ"**

**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: «Специальная физическая подготовка»  
(СПФ)**

**Задание №2 (02.04.2020 г.)**

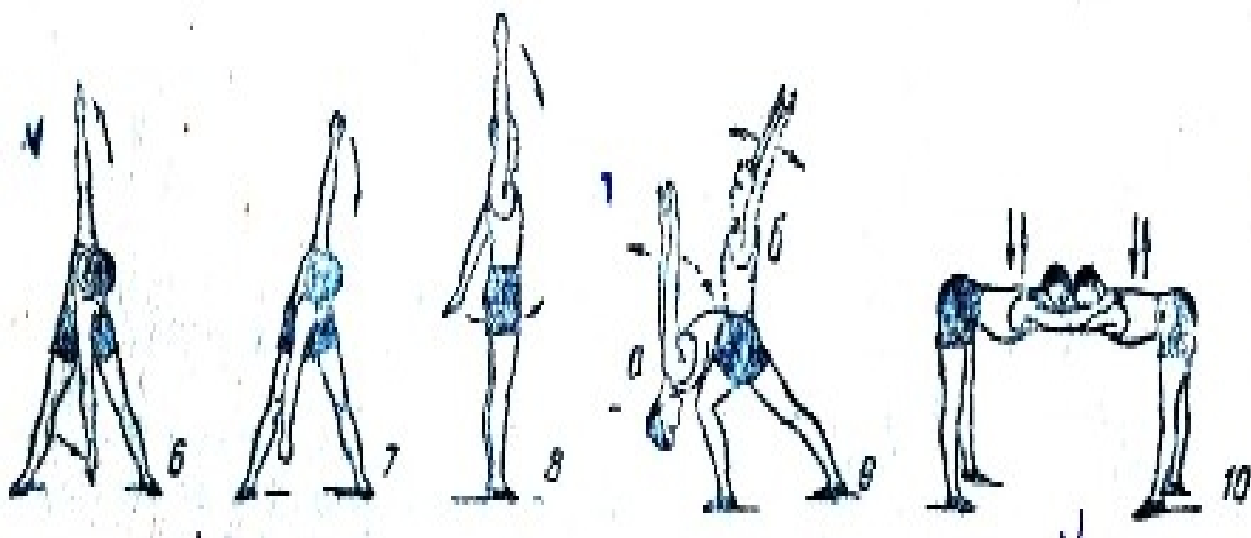
**Тема: «Развитие силы»**

**1.Выполнить упражнения:**

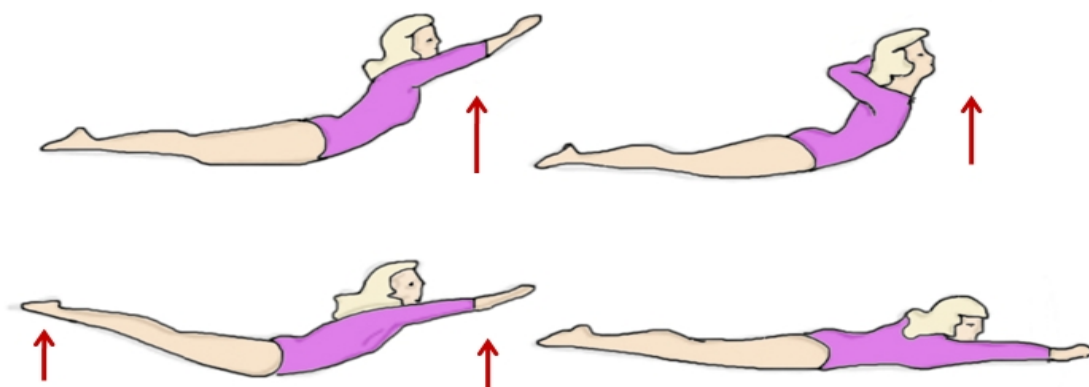
- для укрепления мышц плечевого пояса;
- для укрепления мышц спины.

**ТЕХНИКА выполнения упражнений**

**укрепления мышц плечевого пояса**



укрепления мышц спины



Домашнее задание: выполнить упражнения 8-10 раз по 1,2 подхода (утро, вечер, в течение дня). Прислать педагогу на What's App видео выполненного задания.

\*\*\* Рекомендован просмотр тематических фильмов:

- «Чемпионы» ; « Движение вверх»