



Дистанционные задания и рекомендованные ресурсы

к дополнительной образовательной программе

**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:*

Задание №2 (09.04.2020 г.)

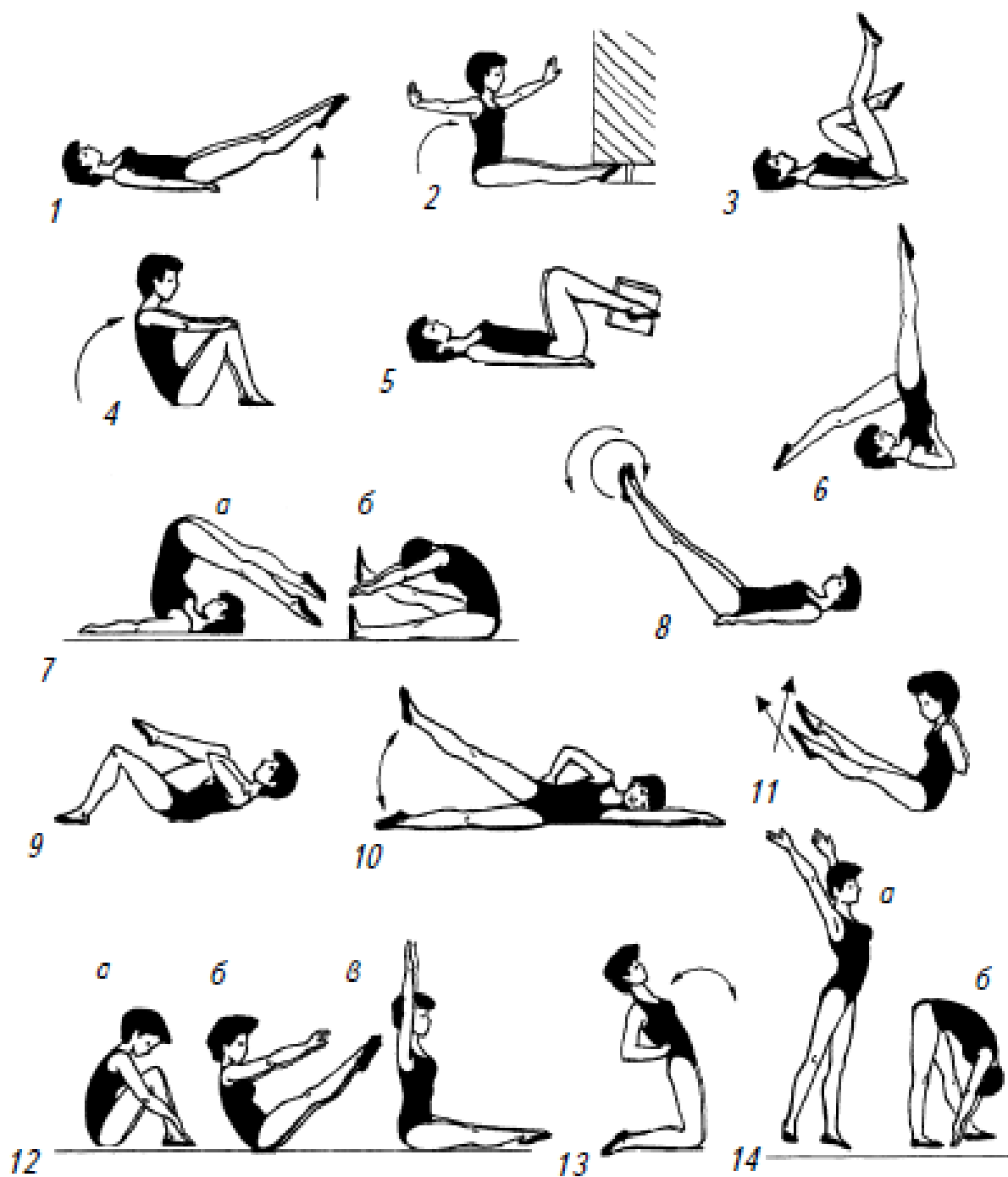
Тема: «Развитие силы»

1. Выполнить упражнения:

- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц ног.

ТЕХНИКА выполнения упражнений

Укрепление мышц живота



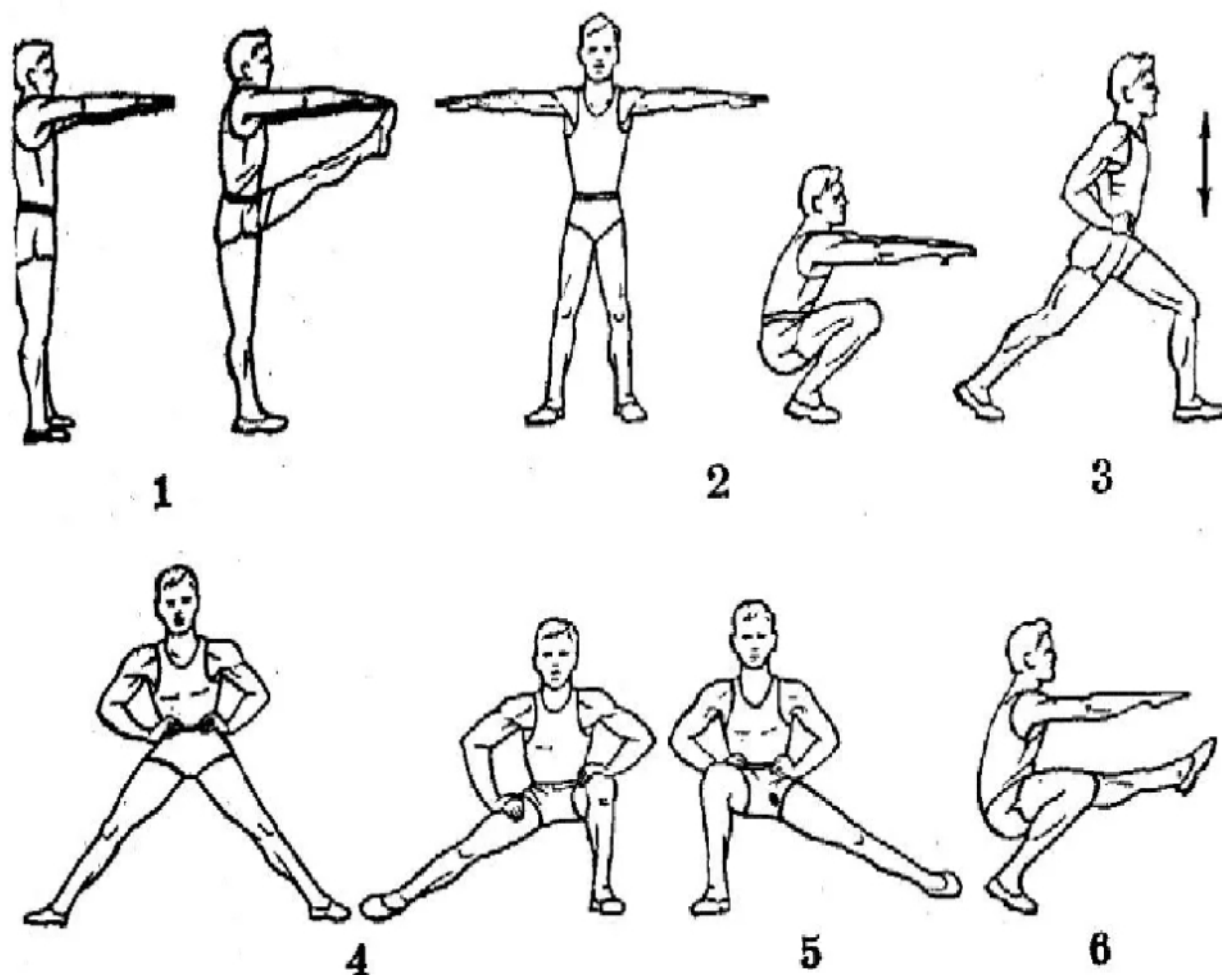


Рис. 5. Упражнения для развития мышц нижних конечностей

Домашнее задание:

выполнять 1-2 раза в день, 8-10 раз по 1,2 подхода,
фото выполнения задания присылать педагогу на What's
App или почту kurmanova@bk.ru