

11 клас

Підручник за **11 клас**, 2018 «Захист Вітчизни» Автор: Гарасимів, Пашко, Фука, Щирба

Посилання для скачування підручника:

<https://pidruchnyk.com.ua/409-zahist-vtchizni-dlya-hlopcv-gerasimv-pashko-fuka-schirba-10-klas.html>

Пошта викладача: maksimpryatkina@gmail.com

РОЗДІЛ VI. Прикладна фізична підготовка

ТЕМА №1 «Гімнастика» - 1 год.

ТЕМА № 2 «Прискорене пересування та подолання перешкод» - 1 год.

ТЕМА № 3 «Прикладні фізичні вправи та елементи видів спорту» - 2 год.

УРОК № 1

Опрацювати: §35 ст.160-165

Законспектувати:

1. Силкові вправи та їх значення.
2. Вимоги до виконання силових вправ.
3. Вправи без обтяжень.
4. Вправи з обтяженнями.
5. Силкові вправи з власною вагою тіла.
6. Прискорене пересування та подолання перешкод.
7. Прикладні фізичні вправи та елементи видів спорту.

Працюємо з комп'ютером

Увага! Під час роботи з комп'ютером дотримуйтесь вимог безпеки життєдіяльності та санітарно-гігієнічних норм.

Дайте відповіді на запитання:

1. У які групи можна об'єднати силкові вправи?
2. Яке значення мають силкові вправи для організму людини?
3. Назвіть основні вимоги до виконання силових вправ?
4. В чому полягає прискорене пересування та подолання перешкод?
5. Охарактеризуйте прикладні фізичні вправи та елементи видів спорту.

