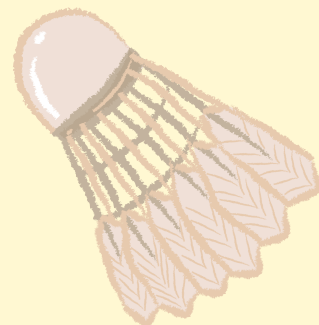
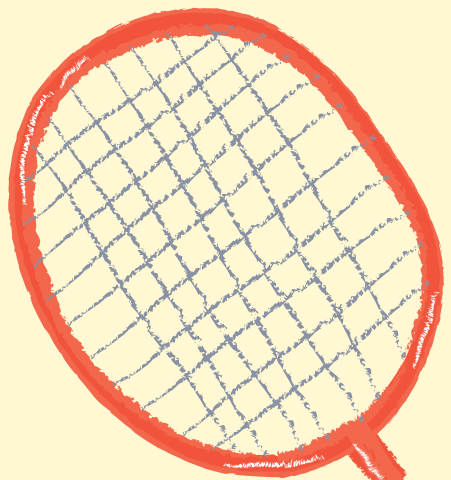
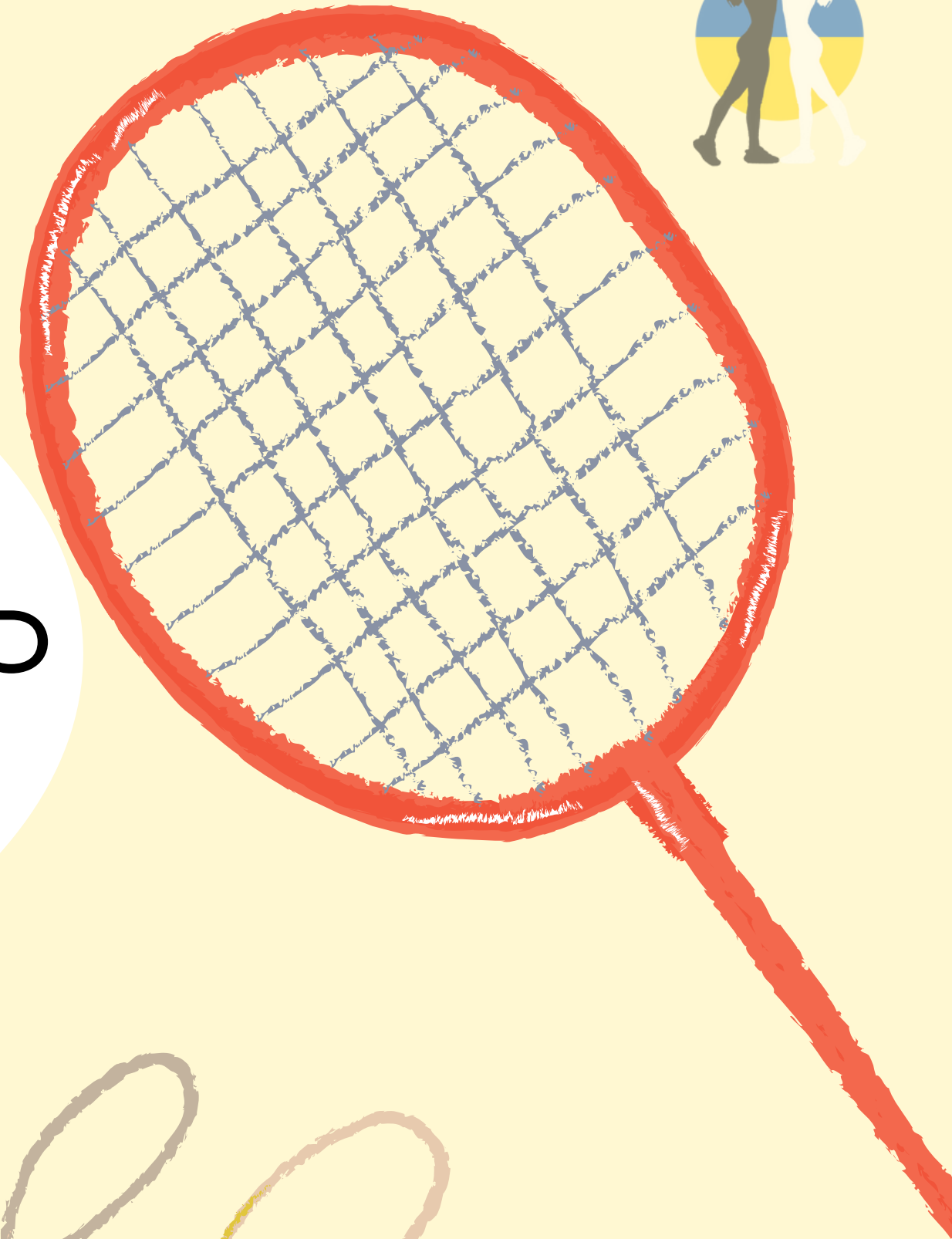
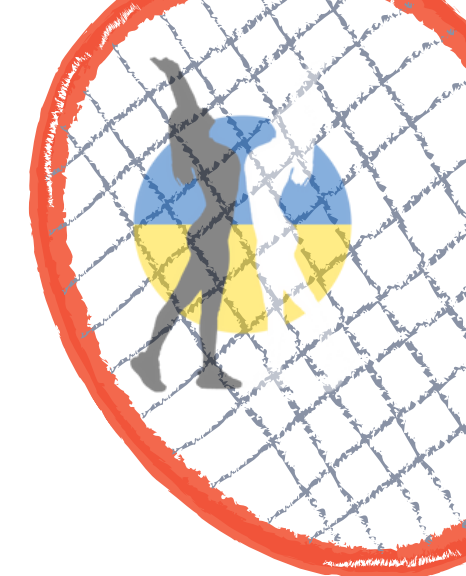




Як
користуватись
курсом?



Рекомендую
ознайомитись із **умовними позначками**, які
допоможуть зорієнтуватись у цьому курсі:



Розглядаємо теоретичні знання

(оцінювання буде лише на останньому занятті в контрольному тесті, додаткові інтерактивні вправи не оцінюються, так як вони для засвоєння матеріалу);



Виконуємо фізичні вправи

(загальнорозвивальні, спеціальні, техніко-тактичні); вони з самоцінюванням, наприкінці заняття ти зможеш підсумувати набрані бали.

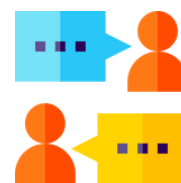


Відновлення та перевірка самопочуття

(вимірюючи ЧСС, потрібно записати всі свої результати, для подальшого моніторингу свого самопочуття при різних фізичних навантаженнях).



Самооцінювання. Перевірка своїх знань
(узагальнення заняття, дати короткі відповіді).



Чат. Якщо викликали запитання, ти завжди можеш звернутись.



Словник. Тут ти знайдеш не зрозумілі для тебе терміни.



Цікавий факт. Дізнаєшся особливості про бадмінтон.



Інтерактивно вправа. Виконати на закріплення знань.



Контрольний тест. 15 різних тестових запитань на узагальнення вивченого за цей курс

для того, щоб плідно порацювати
та досягати мети кожного
заняття, тобі необхідно
виконувати такі рекомендації:



Крок 1: необхідно мати гарне самопочуття та настрій, одягти спортивну форму та взуття, відкрити відповідне заняття, підготувати обладнання та інвентар.



Крок 2: Відкрий на пристрої або роздрукуй, "картку" відповідного заняття.



Крок 3: Послідовно скануй QR-коди, виконуючи завдання один за одним.



Крок 4: Переходячи до самооцінювання та перевірки знань, повернись до презентації та дай відповіді, для подальшого контролю самопочуття та самооцінювання роботи на занятті. Це допоможе тобі моніторити твої успіхи.



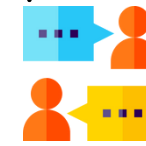
Крок 5: Відпочинь та поїж. Кожного ранку не забувай про ранкову зарядку та посмішку.



НАЙВАЖЛИВІШІ ТЕРМІНИ БУДУТЬ ЗІБРАНІ ДЛЯ ТЕБЕ У СЛОВНИКУ (ГЛОСАРІЙ). ТАМ ТИ ЗМОЖЕШЬ ЗНАЙТИ ВИЗНАЧЕННЯ ДЛЯ БІЛЬШОСТІ ПОНЯТЬ ТА СЛОВОСПОЛУЧЕНЬ.



ЯКЩО В ТЕБЕ ВИНИКЛИ ЗАПИТАННЯ АБО ТОБІ ПОТРІБНА ДОПОМОГА, ТИ ЗАВЖДИ МОЖЕШЬ ЗВЕРНУТИСЬ У ЧАТ.



ТРІУМФ НЕ ДАЄ СПРАВЖНЬОЇ СИЛИ, ЇЇ
ФОРМУЄ БОРОТЬБА.
БОРОТЬБА З СУМНІВАМИ, СТРАХАМИ, ЛІННЮ.
БОРИСЬ І НЕ ЗДАВАЙСЯ, І ОТРИМАЄШ СИЛУ.

АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР
(БОДИБІЛДЕР, АКТОР, ПОЛІТИК)

