

ЗАНЯТТЯ №6

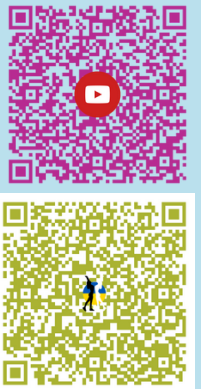
НАВЧАЛЬНА ГРА



1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС

Дотримуйся правил техніки безпеки:
https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ_

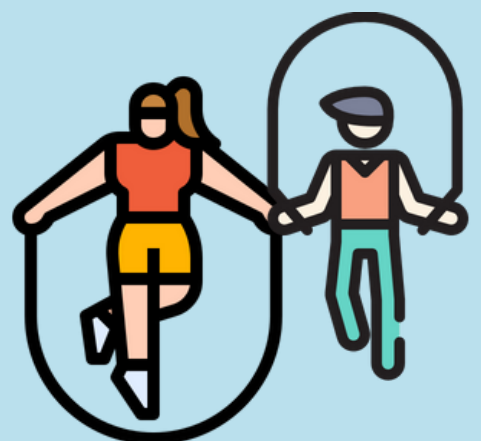
Вимірюємо ЧСС разом <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



2) РОЗМИНКА ЗІ СКАКАЛКОЮ

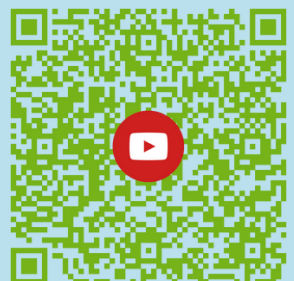


Виконуй синхронно зі мною
https://youtu.be/9EAZmgc7_yM



3) СПЕЦІАЛЬНІ СТРИБКОВІ ВПРАВИ

Виконуй синхронно зі мною:
<https://youtu.be/zquD6fH-13A>



4) ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ

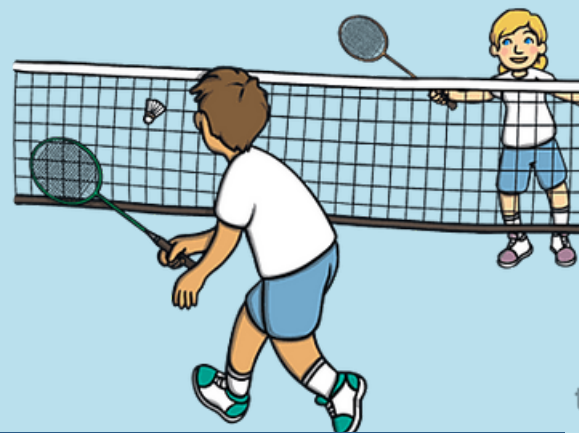


Виконуємо разом
<https://youtu.be/sSP1vp8dEr0>



5) ГРА У БАДМІНТОН

Граємо в парі у бадмінтон з використанням вивчених переміщень, подач та ударів по волану.



6) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС



Ходьба у повільному темпі протягом 1 хв 30 сек. Відновлюючи дихання.
Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



7) САМООЦІНЮВАННЯ



- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв;
- Пульс після фізичного навантаження був до 160 уд/хв, а через 10 хв відновився;
- у вправах на координацію, вже швидше та якісніше виконуєш вправи.

