

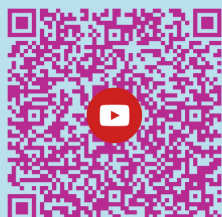
ЗАНЯТТЯ №7



НАВЧАЛЬНА ГРА



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



Подивись відео з техніки безпеки
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>



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

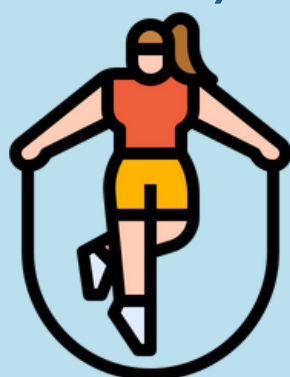
2) ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ



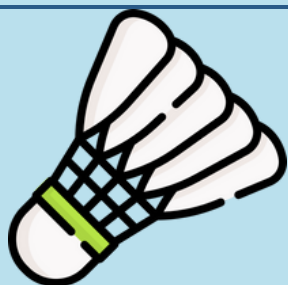
Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/tgJlbF4NMpg>



3) СТРИБКИ НА СКАКАЛЦІ



Виконуй стрибки на скакалці, на обох ногах протягом 2 хв. Порахуй скільки різів в тебе вийшло без зупинки.



4) НАБИВАННЯ ВОЛАНУ

Понабивай максимальну кількість разів протягом 3 хв.

5) НАВЧАЛЬНА ГРА

Використовуючи всі вивчені елементи.



6) ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ



Виконуємо вправи для м'язів ніг
<https://youtu.be/UD7dnB3gCME>



7) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС



Ходьба у повільному темпі протягом 2 хв.
Відновлюючи дихання.
Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



8) САМООЦІНЮВАННЯ



- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв
- Пульс після фізичного навантаження був до 140 уд/хв, а через 10 хв відновився
- Отримали задоволення від гри у бадмінтон

