

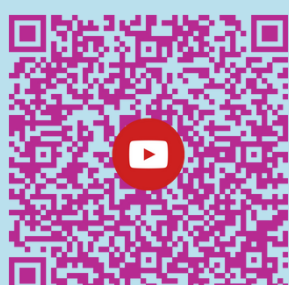
ЗАНЯТТЯ №8



КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ №2



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>



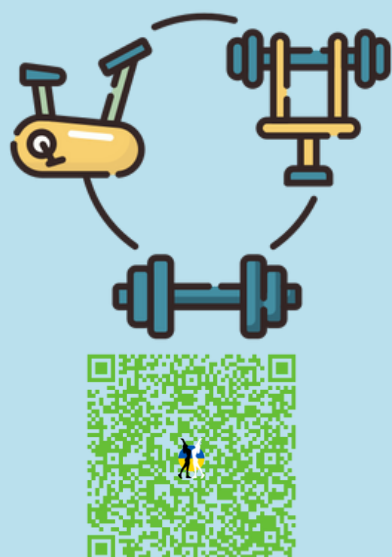
2) ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ



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



3) КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

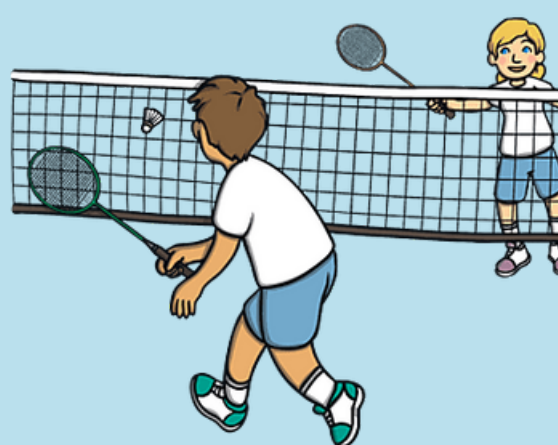


Колове тренування може викликати в організмі вироблення ендорфінів, що сприяє покращенню настрою і зменшенню стресу і також добре попрацюємо на різні м'язи нашого тіла. Завдання в тому, що ми будемо виконувати різні вправи по черзі (по колу) 3 рази.

https://youtu.be/gaTjQ2_uuYE

4) НАВЧАЛЬНА ГРА

Граємо в парі з
використанням вивчених
елементів



5) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



6) САМООЦІНЮВАННЯ



- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв
- Пульс після фізичного навантаження був 160 та більше уд/хв, а через 10 хв відновився до 140 уд/хв
- Пройшли 3 кола колового тренування

