

ЗАНЯТТЯ №10



ПІДСУМКОВЕ



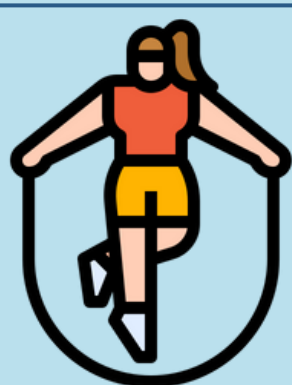
1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС



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

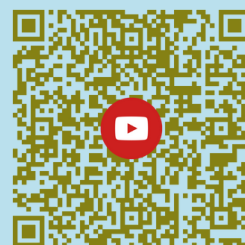


Вимірюємо ЧСС разом
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>

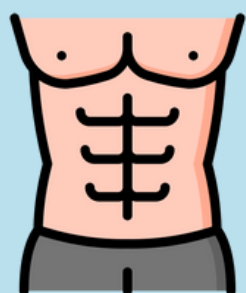


2) РОЗМИНКА ЗІ СКАКАЛКОЮ

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



3) ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ М'ЯЗІВ ЧЕРЕВА (ПРЕС)

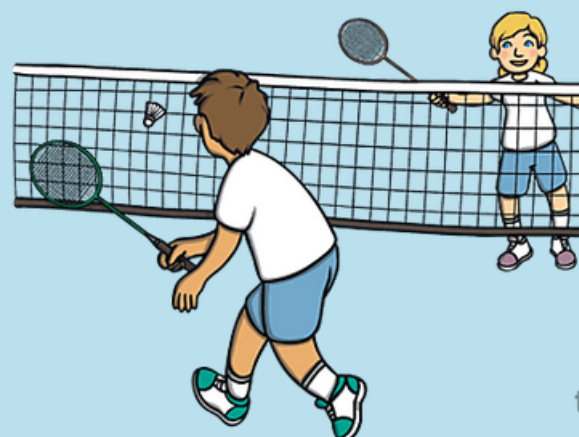


Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/H5kDggNetfk>



4) НАВЧАЛЬНА ГРА

Повторюємо тримання ракетки, переміщення, подачі і удари по волану.



5) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС

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



6) САМООЦІНЮВАННЯ ЗА КУРСОМ

- Ти навчився контролювати самопочуття, впевнено слідкуєш за пульсом;
- Ти знаєш та дотримуєшся правил безпеки під час занять бадмінтоном;
- Ти можеш розповісти про місце українського бадмінтону на сучасному етапі;
- Ти знаєш правила при та правила змагань;
- Ти вмієш переміщуватись по корту, не витрачає зайву енергію;
- Ти вмієш виконувати різноманітні загальнорозвивальні вправи з предметами та без;
- Ти знаєш, які вправи необхідно робити для розвитку рухливості і сили кистей;
- Ти навчився займатись за коловою формою;
- Ти вмієш виконувати подачі у бадмінтоні;
- Ти вмієш виконувати фронтальні та не фронтальні удари по волану справа та зліва;
- Ти вмієш корегувати підхід до волана та постановку ніг.
- Ти отримуєш задоволення від гри та свого тіла;
- Ти виконуєш легко більше ніж 30 набивань волану.