

Завдання 1 (5 балів + 5 балів). Стрій та його розташування. Стрійові вправи.

Перешиккування на місці.

Скласти на оцінку особисте (!) практичне виконання стрійових вправ (подання команд).
Записати та графічно позначити (схеми, креслення, малюнки у плані-конспекті тощо).
Стрій та його розташування. Команди для виконання стрійових вправ. Перешиккування.

1) кути та точки залу (визначення, малюнки)

2) стрій та його розташування (визначення, малюнки)

3) стрійові вправи, перешиккування на місці (визначення, команди, дії за командами, малюнки, схеми)

За умов дистанційного навчання – надіслати у вигляді слайд-шоу або презентації у Microsoft Power Point

Завдання 2 (5 балів + 5 балів). Види пересувань. Перешиккування у русі.

Скласти на оцінку особисте (!) практичне виконання стрійових вправ (подання команд).
Записати та графічно позначити (схеми, креслення, малюнки у плані-конспекті тощо)

1) види пересувань (визначення, команди, дії за командами, схеми пересувань)

2) перешиккування в русі (визначення, команди, дії за командами, малюнки, схеми)

За умов дистанційного навчання – надіслати у вигляді слайд-шоу або презентації у Microsoft Power Point

Завдання 3 (5 балів). Терміни загально-розвиваючих вправ (ЗРВ).

Скласти на оцінку особисте (!) практичне виконання термінів та подання команд (назва).

Записати та зробити відповідні малюнки до блоку термінів, написати визначення термінів:

☞ нахил ☞ випад ☞ сід ☞ присід (напівприсід) ☞ упор

Аналогічно (без визначень) основні положення рук та ніг. Зарисуйте їх та підпишіть.

За умов дистанційного навчання – надіслати у вигляді слайд-шоу або презентації у Microsoft Power Point

Завдання 4 (5 балів). Поточний тестовий контроль у системі дистанційного навчання *Moodle ZNU*