

Видеоматериалы и контрольные задания
(период январь – декабрь 2025)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Видеоматериалы (название, ссылка)		Контрольные задания (название, ссылка)	
1.	Техника выполнения упражнения "Сгибание рук в упоре лежа на полу https://vk.com/wall-206837896_2062	1.	Развитие координационных способностей https://vk.com/wall-206837896_2038
2.	Учебно-практический материал на тему контрольных испытаний "Бег на 100 м" https://vk.com/wall-206837896_2061	2.	Развитие гибкости https://vk.com/wall-206837896_2035
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине https://vk.com/wall-206837896_2060	3.	Развитие выносливости https://vk.com/wall-206837896_2024
4.		4.	Развитие быстроты и скоростных способностей https://vk.com/wall-206837896_2023
		5.	Развитие силовых способностей https://vk.com/wall-206837896_2019
		6.	Процессы утомления и восстановления. Средства восстановления работоспособности организма https://vk.com/wall-206837896_2011
		7.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом https://vk.com/wall-206837896_2009
		8.	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом
		9.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека https://vk.com/wall-206837896_1999
		10.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при неотложных состояниях на занятиях физической культурой и спортом https://vk.com/wall-206837896_2007
		11.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям https://vk.com/wall-206837896_2058
		12.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://vk.com/wall-206837896_2059