

Ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջ ապրելակերպի հիմունքներ

Տևողություն: Feb 10, 2026 - May 30, 2026

Generated on: Mar 04, 2026 07:01

Դասընթացի մասին

Սկսնակների համար նախատեսված համալիր դասընթաց, որը ուղղված է տոկոսության, ուժի և ճկունության զարգացմանը: Իդեալական է տնային պայմաններում մարզվելու համար:

Ուսումնական ծրագիր

Ակտիվ Փուլ. Մարզումներ

Թեստ. Կարդիո և Տոկոսություն

Սիրտը գլխավոր մկանն է: Ստուգեք, արդյոք գիտեք, թե ինչպես ճիշտ ամրապնդել սրտանոթային համակարգը:

Առավոտյան ծես. «Ողջուն Արևին»

Выполните комплекс из 3-х циклов «Сурья Намаскар» (Приветствие Солнцу). Это займет 10 минут. Отметьте выполнение.

Զգացողությունների և կեցվածքի օրագիր

Նկարագրեք, արդյոք զգում եք մեջքի ցավերի նվազում մեկ շաբաթ պարապելուց հետո: Արդյոք ավելի հեշտ է դարձել մեջքը ուղիղ պահելը: (Գրեք մանրամասն պատասխան):

Նախապատրաստում և Տեսություն

Ստուգաթերթ. Առավոտյան ակտիվություն

Ամենօրյա առաջադրանք: Արթնանալուց անմիջապես հետո կատարեք 20 կքանիստ և 10 հրում վարժություն: Սեղմեք կոճակը՝ օրը հաշվարկելու համար:

Ֆիզիկական կրթություն (17 cr)

Թեստ. Ճիշտ սննդակարգի հիմունքներ

Որպեսզի մարզումները արդյունավետ լինեն, պետք է ճիշտ սնվել: Անցեք թեստը՝ պարզելու, թե արդյոք յուրացրել եք սպիտակուցների և ածխաջրերի մասին դասը:

Ֆիզիկական կրթություն (16 cr)

Ինքնազգացողության շաբաթական հաշվետվություն

Նկարագրեք, թե ինչպես անցավ ձեր շաբաթը: Նշեք, թե որ վարժություններն էին ամենադժվարը, և արդյոք փոխվել է ձեր քաշը: (Առնվազն 50 բառ): Մարզիչը խորհուրդներ կտա:

Ֆիզիկական կրթություն (17 cr)