**Дата** «14» ДЕКАБРЯ 2024 г.

**Группа** МР1-22

**Тема урока** «Техника выполнения становой тяги»

**Цели урока**: демонстрировать умение самостоятельно выполнять вспомогательные упражнений для **становой** **тяги**.

**Задачи:** обучение и совершенствование умений **выполнения** **техники** вспомогательных упражнений; · развитие отдельных физических качеств пауэрлифтера: мышечной выносливости, силовых возможностей.

**Этапы урока:**

1. Прочитать по ссылке

<https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/stanovaja-tjaga.html>

1. Посмотреть по ссылке

<https://yandex.ru/video/preview/9229640744570211330>

1. Тест по ссылке

<https://banktestov.ru/test/66968>

Сделать скриншот результата теста и отправить на почту

**XMV599455@yandex.ru**