Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств. Задание выполнять согласно расписанию уроков. Комплекс и методические указания к выполнению смотреть ниже.

Комплекс обязательно начинать с разминки.

ОРУ/общеразвивающие упражнения/ - 10 минут

- Поднимание и опускание туловища (упр. для мышц брюшного пресса) в и. п. - лёжа на спине - 20 раз;

- приседания -20 раз;

- Поднимание и опускание туловища (упр. для мышц брюшного пресса) в и. п. - лёжа на животе - 15 раз;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – д:10 раз; ю: 15 раз

- Поднимание и опускание прямых ног в и. п. - лёжа на спине - д:10 раз; ю: 15 раз;

- выпрыгивание из полного приседа вверх – д:12 раз; ю: 15 раз;

У кого есть возможность, юноши – подтягивание из виса – 5-8 раз

Количество повторений - 2 раза в течение дня.

Укрепляем иммунитет, развиваем свои физические качества! Успехов! Будьте ЗДОРОВЫ!!!