Физкультура. Задания для самостоятельной работы.

Разминка.

1 Упражнение для развития силы ног:

Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:

девушки – 2 подхода по 10 раз.

юноши – 3 подхода по 12 раз.

2. Упражнение для развития гибкости:

Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

2 подхода по 20-25 раз.

Основная часть занятия.

3 Упражнение для развития мышц спины:

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы: 2 подхода по 15 раз.

4 Упражнение для развития силы рук:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

Девушки – 2 подхода по 15 раз.

Юноши - 3 подхода по 20 раз.

5 Упражнение для развития прыгучести:

Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):

3 подхода по 60 секунд.

6.Упражнение для развития выносливости:

бег на месте:

2 подхода по 30-40 секунд на максимальное количество шагов.

Заминка.

Упражнения на восстановление и релаксацию, горячий душ