1Б сдо, 1805, Балабушкина, 7-8 урок, ф.к.

Тема. Специально- беговые упражнения. Бег 60, 100 м, Прыжок в длину с места.

Цель. Развивать быстроту и прыгучесть.

Задание для студентов. Самостоятельно подобрать упражнения.

1. Подобрать специально – беговые упражнения для студентов, не менее 5.
2. Составить комплекс упражнений и записать в тетрадь.

Примечание: задание нужно сфотографировать и прислать на ватсап или на электронную почту преподавателя.

Литература: И.С.Барчуков, «Физическая культура и спорт, методология, теория, практика», учебное пособие для студентов «Академия», 2016г., стр. 406-414.

Можно использовать интернет-ресурсы.