Домашнее задание по Физической культуре 10 класс

Развитие силы и силовой выносливости

1. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:

Выпрыгивание из приседа.

3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.

2. Упражнение для развития мышц брюшного пресса:

Из исходного положения «лёжа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой.

3 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.

3.Упражнение на гибкость:

Наклоны вперёд до касания ладонями пола.

3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.