Домашнее задание по Физической культуре 8 класс

Развитие силы и силовой выносливости

1. Приседания (для развития силы ног, общей и силовой выносливости).

И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. Учитывается количество приседаний; улучшить на 10 раз.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (для развития мышц брюшного пресса, силовой и общей выносливости. И. п.— руки на груди, взяты за локти. Учитывается количество подниманий; улучшить на 5 раз.

3. Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия, общей выносливости).

И. п.— ноги на шире плеч, руки вверху.

1 — наклон вперед, коснуться руками пола;

2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 1,5 мин. и качество выполнения; улучшить на 3 раза.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для развития силы рук, укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног, развития силовой и общей выносливости).

Руки на повышенной опоре ( высота 30-35 см, ). Учитывается количество повторений; улучшить на 5 раз.

5. Переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса). Учитывается количество повторений за 1 мин.; улучшить на 3 раза.