

Задание 11

Перед началом занятия обязательно проведите разминку для всех частей тела.

Упражнения с преимущественным воздействием на мышцы ног

1. И. п. - о. с. Выполнить приседания на носках с подниманием рук вперед (или вверх). Варианты: приседания из и. п. ноги на ширине плеч, руки за голову. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.
2. И. п. - в приседе, руки на поясе или ладонями на коленях. Выполнить передвижения "гусиным шагом", "переноса ноги вперед"; "ползунком" (переноса ноги через стороны); прыжками вперед. На протяжении 15-20 шагов.
3. И. п. - стоя одной ногой на скамейке, вторая в висе. Выполнить сгибание и разгибание стоящей ноги. Повторить по 6-10 раз на каждую ногу.
4. И. п. - стоя лицом к гимнастической скамейке. Выполнить прыжки через скамейку толчком двумя ногами или с ноги на ногу. Варианты: вспрыгивание на скамейку и соскок одной и двумя ногами, перепрыгивание через скамейку и вспрыгивание на нее боком и другие аналогичные прыжки. Выполнить 10-15 прыжков.
5. Со скакалкой. И. п. - стоя со скакалкой в руках. Выполнить прыжки со скакалкой на двух ногах, с ноги на ногу, с передвижением вперед, на одной ноге и др. в течение 1 минуты в среднем или быстром темпе.