

Практическая работа.

Задание выполнить письменно в тетради.

Цель: закрепить понятия: «динамическая таблица», «объекты динамических таблиц»

Задание №1. По предложенному комплексу упражнений разработать расписание тренировочных занятий на неделю в предложенной табличной форме для развития скоростно-силовых качеств.

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств

№	Наименование упражнения	Правильность выполнения
1.	Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к грудной клетке и через сторону к плечу	
2.	Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к грудной клетке	
3.	Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног	
4.	Прыжки в глубину с тумбы высотой 50-100 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх	
5.	Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед	
6.	Многократные прыжки через препятствия (фишки, набивные мячи, невысокие барьеры)	
7.	Прыжки через препятствия (гимнастическую скамейку, фишки, бревно)	

