Дата:12.05.2020
Группа: Нп-3.
Тренер-преподаватель Шевердяев И.Б.

Задание № 1.

Изучить теоретический материал по теме: «Морально-волевая подготовка спортсменов».
http://www.athlib.ru/obuchenie/moralno-volevaya-podgotovka-sportsmena.php

Задание № 2.

Выполнить разминку (комплекс ОРУ). Беговые упражнения.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=b2OTTw7XapY&feature=emb_title

Задание №3.

Выпрыгивание из глубокого приседа. 3 серии по 10 раз.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=xyJygndVP50&feature=emb_title

Задание №4.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 2 серии по 10 раз.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=23&v=3W0RMn4Ucz4&feature=emb_title