

Задание по составлению комплекса упражнений, направленного на развитие скоростных способностей

Составьте комплекс упражнений, где вы укажете:

- 12-15 упражнений;
- количество повторений или время, затраченное на выполнение упражнения (дозировка);
- методические указания.

образец

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба на месте	1-1,5 мин	Дыхание ровное, спина прямая, голову не наклонять. Темп увеличиваем постепенно.
2	И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 - круговые движения головы влево; 5-8 - то же вправо.	По 8 раз	Упражнение выполняется плавно, без рывков.
3	И.П. – стойка ноги врозь. 1 - руки к плечам; 2 - вверх; 3 - в сторону; 4 – и.п.	8-10 раз	Следить за осанкой. Энергичные движения рук.

