



24.04.2020 Задание 20. Для группы №1, №2 и №3 (базового уровня) и для группы №2 (углубленного уровня). Дорогие ребята из секции н/тенниса «ТТnasumskom», продолжаем с вами работу в виде моих заданий. Сегодня задание будет на выносливость по ОФП со скакалкой. Ваша задача выполнить, как можно больше прыжков на двух ногах вращая прыгалки вперед. Всего нужно будет сделать 6 подходов, каждый подход (результат прыжков до первой ошибки) нужно будет занести в табличку №1. Все подходы суммируются, ваша задача напрыгать, как можно больше раз.

Задание: Обогнать тренера по количеству прыжков на скакалке.

Упражнение №1 – прыжки на скакалке на двух ногах, вращая прыгалки вперед. Задача сделать, как можно больше прыжков без ошибок, ошибкой является остановка прыжков. Упражнение №1 нужно выполнить 6 раз подряд. Затем все подходы просуммировать.

Таб. №1. ОФП на выносливость, на скакалке на двух ногах, вращая скакалку вперед.

Ф.О Пупкин Андрей							
Дата выпол.уп р№1	Упр№1 1 подход (максимальное количество прыжков)	Упр№1 2 подход (максимальное количество прыжков)	Упр№1 3 подход (максимальное количество прыжков)	Упр№1 4 подход (максимальное количество прыжков)	Упр№1 5 подход (максимальное количество прыжков)	Упр№1 6 подход (максимальное количество прыжков)	Сумма всех подходов
24.04							
25.04							
27.04							
29.04							

Рис1. Результаты прыжков на скакалке

Выполненное задание или попытки выполнения присылайте мне на почту m_porov1980@bk.ru (после m_нижнее подчеркивание) или 8 (915)-170-69-79 WhatsApp. Видео лучше выкладывать на yandex диск и давать ссылку на видео.