

1. Самостійна робота студента в домашніх умовах
Орієнтовні вправи на розвиток рухових якостей у студентів .

Для розвитку гнучкості

1. Пружинні нахили та махові рухи .
2. Вправи "міст", "шпагат" та інші вправи з великою амплітудою виконання.

Для розвитку координації

1. Жонглювання різними предметами .
2. Метання на точність .
3. Подолання перешкод .

Для розвитку швидкості в діях та реакції

1. Біг на місці з максимальною частотою кроків .
2. Біг на дистанції 10,30,60 м .

.

Комплекс для ранкової зарядки

