**Теоретическое задание:**

Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Легкая атлетика. Техника бега».

**Практическое задание:**

**1.Выполнение специальных беговых упражнений (после выполнения разминки!!!) -** [**https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA**](https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA)**.**

**Видеоотчет выполнения специальных беговых упражнений необходимо прислать до 25.04.2020 г.** на [**WhatsApp**](https://www.whatsapp.com/contact/) (номер телефона 89186581467).

2. Выполнить комплекс упражнений:

2 круга:

- бег на месте с высоким подниманием бедра (2 раза по 15 сек. с интервалом отдыха 40 сек;

- прыжки со скакалкой: на двух ногах – 30 раз; на одной ноге – 15 раз на левой, 15 раз на правой; с одной ноги на другую – 30 раз;

- выпрыгивание из глубокого приседа – 10 раз.

**Видеоотчет выполнения комплекса нужно прислать на** [**WhatsApp**](https://www.whatsapp.com/contact/) **(номер телефона 89186581467) до 25.04. 2020 г.**