Задание группа СОГ тренер Тихонова И.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **24.03.2020 чт занятие № 62** | | | |
| ОФП | | | |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
|  | И.п. основная стойка  1.упор сидя  2.упор лежа прыжком  3.упор сидя  4. и.п. | 10 раз | Живот подтянут. Поясница не висит  C:\Windows\system32\config\systemprofile\Desktop\когнспект\s1200.jpg |
|  | И.п. основная стойка  1.не глубокий присед.  2. и.п  C:\Windows\system32\config\systemprofile\Desktop\когнспект\img_20170608_125432_122.jpg | 30 раз | Колени за пальцы на ногах не переходят Ягодицами назад. |
|  | И.п. основная стойка  1.правой ногой назад в выпад.  2.и.п  C:\Windows\system32\config\systemprofile\Desktop\когнспект\s1200.jpg | 20 раз | Нога сзади прямая. Спина прямая. Колени за пальцы на ногах не переходят |
|  | И.п. основная стойка  1. выпад вперед. Нога сзади согнута.  2. и.п.  C:\Windows\system32\config\systemprofile\Desktop\когнспект\5e29938332aa5.jpg | 20 раз | Спина прямая. |
|  | Отжимания  C:\Windows\system32\config\systemprofile\Desktop\когнспект\4086e7972f908f55c24d7d7b978a88e1--squat-challenge-for-beginners-push-up-challenge.jpg | 20 раз | Локти вдоль туловища, поясница не висит. |
|  | Планка  C:\Windows\system32\config\systemprofile\Desktop\когнспект\a5d7b74e4cee4c3d8a3dc24c38c7a18b.jpeg | 30 секунд | Туловище прямое. |