|  |
| --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся |
|  | группа СОГ |  |
| **19,20,23 мая вт,ср,сб** |  |
|  Раздел - ОФП |  |
| Легкий бег (трусцой) – 500 м | На стадионе, в парке, на набережной |  |
| Бег 1,5 км | На стадионе, в парке, на набережной |  |
| Комплекс ОРУ для всех групп мышц |  |
| 1 | Упражнение на растяжение шеи, плечевого пояса, кистей. | по 2-3 упражнения | фиксируем положение на 10-15 с |  |
| 2 | Махи руками: поочередные вверх вниз, круговые "кроль", круговые разнонаправленные | по 8 раз |   |  |
| 3 | Наклоны туловища: в стороны, руки на поясе, в стороны, с махом руки | по 6 раз | Ноги на ширине плеч, выполняем строго в плоскости наклона |  |
| 4 | Круговые движения туловищем, руки на поясе, руки вверху: вращения туловищем, вращение тазом | по 8 раз | при вращении туловищем, таз неподвижен, при вращении тазом- плечи на месте |  |
| 5 | "Мельница" | 12 |   |  |
| 6 | Упражнения для разминки коленей | произвольно |   |  |
| 7 | Приседания, спина прямая полуприсед, полный присед | 2\*20 | руки перед грудью в замок, темп медленный |  |
| 8 | Выпады со сменой ног | по 10 раз | руки на поясе |  |
| 9 | Выпрыгивания из упора присев вверх, руки вверх | 2\*10 |  |  |
| 10 | Подтягивание на перекладине | макс |  |  |
| 11 | Вис на перекладине | 2\*20с |  |  |
| 12 | Растянуть икроножные мышцы и мышцы бедра |  | Упражнения из своей копилки |  |