|  |
| --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся |
|  | **группа СОГ** |
|  **04.05 - 15.05. 2020 г.** |
| **04. 05 (понедельник)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1. | Ору на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика |
| 2. | Упр. на скакалке | 100 пр. | отдых 3 мин. | Прыжки ноги вместе |
|   |   | 50 пр. | отдых 3 мин. |  На правой, левой ноге |
|   |   | 50 пр. | отдых 3 мин. | разножка |
| 3. | Растяжка | 15 мин. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 4.  | Теория |   |   | на 10-9 гып |
| **07.05 (четверг)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика ( наклоны головой, вращение кистей, вращение рук в локтевых суставах, вращение в тазобедренных, в коленных суставах и.т.п.) |
| 2. | упражнения на координацию: стойка, повороты на 360гр | по 10-20 сек.; при поворотах по 5 раз в кажд.стороны ч.з каждые 10-20 сек. | с каждой ноги  | Стойка на 1 ноге с макс. высоко поднятым коленом. Повороты на 360 гр. стоя на месте  |
| 3. | ОФП: |   |   |   |
|   | приседания | 2\*10 раз |   | подъем ног ( отдых между подходами 3 мин) |
|   | скручивание корпуса из положения лёжа | 2\*10 раз |   | отдых между подходами 3 мин |
|   | отжимание | 2\*15 раз |   | отдых 3 мин. |
| 4. | растяжка - наклоны вперед из и.п.сидя ноги вперед, и и.п.ноги макс. в стороны | 15-20 м. |   | Выполнять без рывков, плавно и медленно |
| 5. | теория  |   |   | 10-8 гып см. в ватсапе |
|  |  |  |  |  |
| **08.05. (пятница)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1.  | ОРУ на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика ( наклоны головой, вращение кистей, вращение рук в локтевых суставах, вращение в тазобедренных, в коленных суставах и.т.п.) |
| 2. | Упражнения на координацию |   |   |   |
|   | хождение вперед - назад в стойке чучум соги | 2-3 мин. |   | смотреть, чтобы стопы смотрели строго вперед; спина прямая |
|   | Стойка на 1 ноге с высоко поднятым коленом | на каждой ноге по 15-30 сек. | от 3 до 6 повт.с кажд.ноги | Колено смотрит вперед, макс. поднято, далее вынос в сторону, пяточку под ягодицу |
| 3. | растяжка | 15-20 м. |   | выпады, перекаты с ноги на ногу, упр."бабочка" Темп низкий, выполнять медленно |
| 4. | ОФП: |   |   |   |
|   | Выпрыгивания из и.п - присед | 3х 10 раз |   | Руками тянемся вверх |
|   | Стат. Удержание стойки - упор лёжа | 3х 30-60 сек. |   | Планка. Следить за дыханием |
| 5. | Планка и.п на локтях | 3х 30-60 сек. |   | Сохранять осанку |
|   | Упр. Велосипед | 3 подхода |   | Попеременно сгибание ног, спина прямая, упор руками сзади |
| 6. | Заминка | 5 мин. |   | березка, мостик |
| **11.05 (понедельник)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1. | ОРУ на месте |  5 мин. |   | суставная гимнастика |
| 2. | ОФП | 2\*15раз | отдых 3 мин. | планка (подъем рук и ног) |
|   |   | 2 раза | отдых 3 мин. | складка 2-3мин. |
|   |   | 2\*20 раз | отдых 3 мин. | выпрыгивание |
| 3. | Растяжка | 15-20 м. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 4. | Махи ногами | 5 раз | с каждой ноги | ан пхаль олиги, ап пхаль, паккат пхаль, юп пхаль, твит пхаль |
| 5. | Удары ногами | 10 раз | с каждой ноги | ап чаги, долио чаги, нерио, миро чаги, юп чаги, ап хурио |
| 6. | Теория |   |   |  на 10-8 гып |
| **14.05. (четверг)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика |
| 2. | Статика на полу | 20 мин. | 10 раз с каждой ноги на счет | ап чаги, долио , ап хурио, юп чаги  |
| 3. | ОФП: |   |   |   |
|   | пресс | 2\*20 раз | отдых 3 мин | подъем ног ( отдых между подходами 3 мин) |
|   | спина | 2\*30 раз |   | отдых между подходами 3 мин |
|   | отжимание | 2\*15 раз |   | отдых 3 мин. |
| 4. | растяжка | 15-20 м. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 5. | теория  |   |   | 10-9 гып см. в ватсапе |
| **15.05 (пятница)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1.  | ОРУ на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика |
| 2. | Упражнения на скакалке | 50раз | отдых 3м. | прыжки на 2 ногах |
|   |   | 50 раз |   | прыжки на 1 ноге лев./прав. |
|   |   | 50 раз |   | прыжки ноги вместе - ноги врозь |
|   |   | 50 раз |   | разножка |
| 3. | растяжка | 15-20 м. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 4. | прыжки колени к груди |   | 3 по 10 раз | между упражнениями 2 мин |
| 5. | выносы колена по два раза с каждой ноги | 3 по 20 сек |   | между упражнениями 2 мин |
| 6. | Заминка | 3-5 мин. |   | березка, мостик |
| **18.05 (понедельник)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1. | Ору на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика |
| 2. | ОФП | 2\*15раз | отдых 3 мин. | складка (подъем рук и ног) |
|   |   | 2 раза | отдых 3 мин. | планка 2мин. |
|   |   | 2\*20раз | отдых 3 мин. | выпрыгивание |
| 3. | Растяжка | 15 мин. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 4. | Махи ногами | 5 раз | с каждой ноги  | ап пхаль олиги, ан пхаль, паккат пхаль, юп пхаль, твит пхаль |
| 5. | Удары ногами | 10 раз | с каждой ноги  | ап чаги, долио чаги, нерио, миро чаги, юп чаги, ап хурио |
| 6.  | Теория |   |   | на 10-9 гып |
|  |  |  |  |  |
| **21.05 (четверг)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика |
| 2. | Статика на полу | 20 мин. | 10 раз с каждой ноги на счет | ап чаги, долио , ап хурио, юп чаги  |
| 3. | ОФП: |   |   |   |
|   | пресс | 2\*20 раз |   | подъем ног (отдых между подходами 3 мин) |
|   | спина | 2\*30 раз |   | отдых между подходами 3 мин |
|   | отжимание | 2\*15 раз |   | отдых 3 мин. |
| 4. | растяжка | 15-20 м. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 5. | теория  |   |   | 10-9 гып см. в ватсапе |
| **22.05. (пятница)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1.  | ОРУ на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика |
| 2. | Упражнения на скакалке | 50раз | отдых между подходами 3мин. | прыжки на 2 ногах |
|   |   | 50 раз | отдых между подходами 3мин. | прыжки на 1 ноге лев./прав. |
|   |   | 50 раз | отдых между подходами 3мин. | прыжки ноги вместе - ноги врозь |
|   |   | 50 раз | отдых между подходами 3мин. | разножка |
| 3. | растяжка | 15-20 м. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 4. | Заминка | 3-5мин. |   |   |
| **25.05.(понедельник)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1.  | ОРУ на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика |
| 2. | ОФП: | 2\*15 раз | отдых 3 мин. | складка (подъем рук и ног) |
|   |   | 2 раза | 3 мин. | планка- 2мин. |
|   |   | 2\*20раз | 3 мин. | выпрыгивание |
| 3. | растяжка | 15-20 м. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 4. | махи ногами | 5-7мин. |   | ап пхаль олиги, паккат пхаль , ан пхаль , юп пхаль, твит пхаль |
| 5.  | Заминка | 3-5мин. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 6. | Теория |   |   | на 10-9 гып  |
| **28.05.(четверг)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1.  | ОРУ на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика |
| 2. | ОФП: | 2\*15 раз | отдых 3 мин. | складка (подъем рук и ног) |
|   |   | 2 раза | 3 мин. | планка- 2мин. |
|   |   | 2\*20раз | 3 мин. | выпрыгивание |
| 3. | растяжка | 15-20 м. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 4. | вынос бедра на месте | 4 по 20 сек |   | правой ногой 20 сек, левой ногой 20 сек - перерыв и повтор |
| 5. | выносы колена со смены ног  | 3 по 20 сек | сначала в атаке, затем в контратаке | перерыв между подходами 1 мин |
|   | Заминка | 3-5мин. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 6. | Теория |   |   | на 10-8 гып  |
| **29.05.(пятница)** |
| раздел, тема, задачи |
| № | содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| 1.  | ОРУ на месте | 5 мин. |   | суставная гимнастика |
| 2. | Легкий бег  | 3-7 мин |  | В среднем темпе |
| 3. | растяжка | 15-20 м. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
|   | Заминка | 3-5мин. |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 6. | Теория |   |   | на 10-8 гып  |