|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | | |