|  |
| --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся |
| **группа СОГ** |
| **07 декабря, понедельник** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 3мин. |  |  Суставная разминка |
| Легкий бег на месте | 1 мин. | 30 сек. отдых | Три подхода, руки согнуты в локтях |
| Упражнение «Джампинг»  |  30 сек. | 30 сек. |  Прыжки ноги вместе - ноги врозь, руки поднимать выше плеч |
| Упражнение «Планка» | 1 мин. | отдых 2 мин. |  И.п. – упор лежа на руки, тело ровно  |
| Выпрыгивание | 20 раз |  | Выполнять из полного приседа. По очереди рука касается пола, спина прямая. |
| Растяжка | 7 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. |  | березка, мостик |
|  **09 декабря, среда** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 5 мин. |  |  Суставная разминка |
| Легкий бег на месте | 1 мин. | 30 сек. отдых | 2 подхода, руки согнуты в локтях |
| Бег с захлестыванием голени  | 30 сек  | 30 сек. отдых |  3 подходаКолено внизу, пятки к ягодицам |
| Бег с высоким подниманием бедра | 30 сек. | 30 сек. отдых | 3 подходаСпина прямая, колени высоко. Руки, как при беге. |
| Растяжка | 15-20 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. |  | Мостик, березка |
| **12 декабря, суббота** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 5 мин. |  |  Суставная разминка |
| Легкий бег | 1 мин. | 30 сек. отдых | 3 подхода |
| Прыжок на месте в длину, обратно семенящий бег | 1 мин. | 30 сек. отдых |  Стараться выполнять прыжок в длину, как можно дальше, а обратно семенящий бег спиной вперед. |
| Выносы колена на месте | 1 мин. | Пр., лев. ногой | Спина прямая, колени высоко. Руки, как при беге. |
| Растяжка  | 7 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. |  | Березка, мостик |