|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 подхода  Колено внизу, пятки к ягодицам |
| Бег с высоким подниманием бедра | 30 сек. | | | 30 сек. отдых | 3 подхода  Спина 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 |