|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся | | | |
| **группа СОГ** | | | |
| **11 января, 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 |
| Бег с захлестыванием голени,  Бег с высоким подниманием бедра,  Прыжки ноги вместе, ноги врозь | по 30 сек. | 30 сек. отдых | 1 круг по 30 сек. |
| Растяжка | 7 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. |  | березка, мостик |
| **13 января, среда** | | | |
| раздел, тема, задачи | | | |
| содержание упражнений | объем работы | | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 5 мин. |  | Суставная разминка |
| ОФП: |  |  |  |
| пресс | 20 раз |  | подъем корпуса (отдых между подходами 3 мин) |
| спина | 30 раз | отдых 3 мин. | одновременно подъем рук и ног |
| отжимание | 15 раз |  | От пола, отдых 3 мин. |
| выпрыгивание | 20 раз |  | Выполнять из полного приседа. Руки за головой, спина прямая. |
| растяжка | 15-20 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. |  | Мостик, березка |
| **16 января, 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 |
| Прыжки колени к груди | 1 мин. | 30 сек. отдых | 3 подхода |
| Растяжка | 7 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. |  | березка, мостик |