|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся | | | | | | |
| **группа СОГ** | | | | | | |
| **18 января, понедельник** | | | | | | |
| раздел, тема, задачи | | | | | | |
| содержание упражнений | объем работы | | | | Методические указания выполнения | |
| ОРУ на месте | 5 мин. | |  | | Суставная разминка | |
| ОФП: |  | |  | |  | |
| Пресс (статика) | 30 сек. | | Отдых 1 мин. | | И.п. лежа на спине– поднять прямые ноги под углом 30 градусов и держать в течении 30 сек. Таких 2 подхода. | |
| Спина (статика) | 30 сек. | | отдых 1 мин. | | И.п. лежа на животе – поднять спину, как можно выше и зафиксировать себя в этом положении в течении 30 сек. Таких 2 подхода | |
| 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 | |
| **20 января, среда** | | | | | | |
| 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 ноги вместе – ноги врозь | 1 мин. | | 30 сек. отдых | | 3 подхода | |
| Растяжка | 7 мин. | |  | | Выпады, наклоны, шпагаты | |
| Заминка | 5 мин. | |  | | березка, мостик | |
| **23 января, суббота** | | | | | | |
| раздел, тема, задачи | | 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, * По 4 раза захлёст и колени к груди | | по 30 сек. | | 30 сек. отдых | | 1 круг по 30 сек.  Выполнять без остановки, слитно по 4 раза (захлёст и колени к груди) |
| Растяжка | | 7 мин. | |  | | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | | 5 мин. | |  | | березка, мостик |