|  |
| --- |
| 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 |