|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся | | | | | | |
| **группа СОГ, тренер – Надеина Ю.Р.** | | | | | | |
| **21 декабря, понедельник** | | | | | | |
| 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 | 3 подхода |
| Бег с высоким подниманием бедра | | | 1 мин. | | 30 сек. отдых | 3 подхода |
| растяжка | | | 15 мин. | |  | наклоны, выпады, складка, шпагаты |
| Заминка | | | 2 мин. | |  | березка, мостик |
| **23 декабря, среда** | | | | | | |
| раздел, тема, задачи | | | | | | |
| содержание упражнений | | | объем работы | | | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | | | 3 мин. | |  | Суставная разминка |
| Упражнения на скакалке: | | |  | |  |  |
| Прыжки на 2х ногах | | | 1 мин. | | Отдых 1 мин. | 2 подхода |
| Прыжки на правой, левой ногах | | | 1 мин. | | отдых 1 мин. | 2 подхода |
| растяжка | | | 15 мин. | |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | | | 5 мин. | |  | березка, мостик |
| **26 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 |
| Прыжки на 2х ногах | | | 1 мин. | | 30 сек. отдых | Вперед-назад, Вправо- влево,3 подхода |
| Растяжка | | | 7 мин. | |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | | | 5 мин. | |  | березка, мостик |
| **28 декабря, понедельник** | | | | | | |
| 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 |
| **30 декабря, среда** | | | | | | |
| раздел, тема, задачи | | | | | | |
| содержание упражнений | объем работы | | | Методические указания выполнения | | |
| ОРУ на месте | 3 мин. |  | | Суставная разминка | | |
| Бег с захлестыванием голени назад | 1 мин. | 30 сек. отдых | | 3 подхода | | |
| Прыжки на месте, ноги  вместе - ноги врозь | 1 м. | 30 сек. отдых | | 3 подхода | | |
| растяжка | 7 мин. |  | | Выпады, наклоны, шпагаты, березка, мостик | | |
| Заминка | 5 мин. |  | | Мостик, березка | | |