|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся | | | | | |
| **группа СОГ** | | | | | |
| **30 ноября, 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 |
| ОФП: | |  |  | |  |
| пресс | | 20 раз |  | | подъем прямых ног (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 | | 7 мин. | |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | | 5 мин. | |  | березка, мостик |
| **2 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 |
| Прыжки ноги вместе, ноги врозь | 1 мин. | | | 30 сек. отдых | 3 подхода, руки в стороны |
| Бег с захлестыванием голени и бег с высоким подниманием бедра | 30 сек. | | | 30 сек. отдых | Выполнять по 4 раза и смена упражнения в течении 30 сек. |
| растяжка | 15-20 мин. | | |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. | | |  | Мостик, березка |
| **05 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 |
| Выносы колена к груди | 1 мин. | | | 30 сек. отдых | Выполнять со сменой ног, 3 подхода |
| Растяжка | 7 мин. | | |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. | | |  | березка, мостик |