|  |
| --- |
| 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 |