|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся | | | | | | |
| **группа СОГ, тренер – Надеина Ю.Р.** | | | | | | |
| **14 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 | |
| **16 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 | |
| **19 декабря, суббота** | | | | | | |
| 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 | |
| Бег с захлестыванием голени | 30 сек | | 30 сек. отдых | | 3 подхода  Колено внизу, пятки к ягодицам | |
| Бег с высоким подниманием бедра | 30 сек. | | 30 сек. отдых | | 3 подхода  Спина прямая, колени высоко. Руки, как при беге. | |
| Растяжка | 15-20 мин. | |  | | Выпады, наклоны, шпагаты | |
| Стат.упражнения у опоры:  Выносы колена на апчаги. Долио чаги | 2-5 мин. | | 1-2 мин. | | Спина прямая, опорную ногу не сгибать. | |
| Заминка | 5 мин. | |  | | Мостик, березка | |