|  |
| --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся |
| **группа СОГ** |
| **31 октября, суббота** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 3 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. |
|  |  |  |  |
| растяжка | 7 мин |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 2 мин. |  | Березка, мостик |
| Теория | 5 мин. |  | История тхэквондо, принципы спортсмена |
| **2 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 |
| Прыжки ноги вместе, ноги врозь | 1 мин.  | 30 сек. отдых | 3 подхода, руки в стороны |
| Растяжка | 7 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. |  | березка, мостик |
| **7 ноября, суббота** |
| 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 | 25 раз |  | Выполнять из полного приседа. Руки за головой, спина прямая. |
| растяжка | 7 мин. |  | у опоры, провисание, шпагаты |
| заминка | 2 мин |  | Мостик, березка |
| **9 ноября, 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 |
| **11 ноября, 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. |  |
| Прыжки на правой, левой ногах | 1 мин. | отдых 1 мин. |  |
| растяжка | 15 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. |  | березка, мостик |
| **14 ноября, 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 колени к груди | 1 мин. | 30 сек. отдых | 3 подхода |
| Растяжка  | 7 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. |  | березка, мостик |
| **16 ноября, 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 |
| **18 ноября, 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 |
| **21 ноября, суббота** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 3 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. |
| растяжка | 7 мин. |   | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Заминка | 5 мин. |  | Мостик, березка |