

Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся			
группа СОГ			
02 февраля (среда) 2022 года			
раздел, тема, задачи			
содержание упражнений	объем работы		Методические указания выполнения
ОРУ на месте	3 мин.		Суставная разминка
Легкий бег на месте	1 мин.	30 сек. отдых	Три подхода, руки согнуты в локтях
Бег с захлестыванием голени, Бег с высоким подниманием бедра, Прыжки ноги вместе, ноги врозь	по 30 сек.	30 сек. отдых	1 круг по 30 сек.
Растяжка	7 мин.		Выпады, наклоны, шпагаты
Заминка	5 мин.		березка, мостик
Теория			Посмотреть видеоролик по истории тхэквондо https://youtu.be/_s9kv0ABdjE
05 февраля (суббота) 2022 года			
раздел, тема, задачи			
содержание упражнений	объем работы		Методические указания выполнения
ОРУ на месте	5 мин.		Суставная разминка
ОФП:			
пресс	15 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
Теория			Посмотреть видео-курс по антидопинговой подготовке https://rusada.ru/athletes/online-course.php