

Задания для группы НП -1.1

08 февраля (вторник) 2022г.

раздел, тема, задачи

содержание упражнений	объем работы		Методические указания выполнения
ОРУ на месте	5 мин.		Суставная разминка (круговые движения в шейном, плечевом, тазобедренном, коленном суставах, голеностоп)
ОФП:			Видео-урок №1 https://youtu.be/34NYxvtgfjg
Махи ногами на юп чаги	По 15 раз с каждой ноги.	Отдых 1 мин.	И.п. лежа на правом (левом) боку – поднять прямую ногу вверх, носок на себя и выполнять подъем и опускание ноги вверх – вниз. Выполнять 2 подхода.
Отжимание	15 раз		От пола на кулаках, отдых 3 мин.
Базовая техника руками			Повторить блоки руками: монтон ан макки, арэ макки, ольгуль макки, удары джеруги: ольгуль, монтон, арэ джеруги. Повторить стойки ногами.
растяжка	15-20 мин.		Выпады, наклоны, шпагаты
Заминка	5 мин.		Мостик, березка

10 февраля (четверг) 2022 г.

раздел, тема, задачи

содержание упражнений	объем работы		Методические указания выполнения
ОРУ на месте	5 мин.		Суставная разминка (круговые движения в шейном, плечевом, тазобедренном, коленном суставах, голеностоп)
			Видео-урок №2 https://youtu.be/Rr7qV2ChKDY
Легкий бег на месте	1 мин.	30 сек. отдых	Руки согнуты в локтях, 3 подхода
Прыжки на месте - ноги вместе – ноги врозь	1 мин.	30 сек. отдых	3 подхода
Растяжка	7 мин.		Выпады, наклоны, шпагаты
Заминка	5 мин.		березка, мостик
Выхлест прямых ног вперед	15раз	На каждую ногу	И.п. сидя, упор руками сзади на локтях – поднять колено на ап чаги и выполнять выхлест ноги (сгибание-разгибание). Выполнять 2 подхода

12 февраля (суббота) 2022 г.

раздел, тема, задачи	объем работы		Методические указания выполнения
ОРУ на месте	3 мин.		Суставная разминка (круговые движения в шейном, плечевом, тазобедренном, коленном суставах, голеностоп)
			Видео – урок № 3 https://youtu.be/wqNQCQPnMu4
ОФП: -Выпрыгивание вверх из полуприседа -Подъем прямых ног -планка Махи на юп чаги	По 20 раз с каждой ноги	Отдых после каждого подхода 2 минуты	И.п. лежа на правом (левом) боку – поднять прямую ногу вверх, носок на себя и выполнять подъем и опускание ноги вверх – вниз
Стойка- Ап куби Ап куби +монтон джеруги	5 мин.		Повторение стоек ногами Повторение ап куби, удар рукой джеруги
Растяжка	7 мин.		Выпады, наклоны, шпагаты
Заминка	5 мин.		березка, мостик