

Дистанционные задания - группа НП 1.1			
03 февраля (четверг) 2022 года			
раздел, тема, задачи			
содержание упражнений	объем работы		Методические указания выполнения
ОРУ на месте	3 мин.		Суставная разминка (круговые движения в шейном, плечевом, коленном, тазобедренных суставах, голеностоп)
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 видео - курс «История антидопинга» https://rusada.ru/athletes/online-course.php
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 прямых ног (отдых между подходами 3 мин)
спина	30 раз	отдых 3 мин.	Подъем корпуса назад, руки за спиной
отжимание	15 раз		От пола на кулаках, отдых 3 мин.
приседания	20 раз		Руки за головой, спина прямая.
растяжка	15-20 мин.		Выпады, наклоны, складка, шпагаты
Заминка	5 мин.		Мостик, березка
Теория			Посмотреть видео-курс «Жизнь современного спортсмена» https://rusada.ru/athletes/online-course.php

