

**План тренировок для самостоятельной работы в дистанционной форме
на период с 17.03.2020 до особого указания
Тетереvская Ю.В., для всех групп**

(Заданная норма упражнений и двигательной активности)

№	ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	<i>3 неделя марта, 2 неделя апреля</i>				<i>4 неделя марта, 3 неделя апреля</i>				<i>1 неделя апреля, 4 неделя апреля</i>				Примечание
		I занятие	II занятие	III занятие	VI занятие	I занятие	II занятие	III занятие	VI занятие	I занятие	II занятие	III занятие	VI занятие	
	Разминка - 6 упражнений (5 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+				2003-2005 гр по 3 подхода 2006-2009 гр по 2 подхода 2010- и младше по 1 подходу Задания выполняются через день
	Бег в среднем темпе по пересечённой местности 800 м		+		+		+		+		+		+	
	Приседания – ноги на ширине плеч, руки за голову 3 x 30 раз	+		+		+		+		+		+		
	Поднимание туловища из и.п. – лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях 3 x 40 раз		+		+		+		+		+		+	
	Прыжки на скакалке на месте, ноги вместе 3 x 30 раз	+		+		+		+		+		+		
	Отжимания из упора лёжа в широкой стойке 2 x 20 раз		+		+		+		+		+		+	
	Заминка - 4 упражнения (10 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Разминка

- Вращение в кистевых суставах в обе стороны по 20 раз
- Вращение в локтевых суставах в обе стороны по 20 раз
- Вращение в плечевых суставах в обе стороны одновременно и попеременно по 20 раз
- Вращение в тазобедренных суставах в обе стороны по 20 раз
- Вращение в коленных суставах в обе стороны по 20 раз
- Вращение в голеностопных суставах в обе стороны по 20 раз

Заминка

- Прямой выкрут рук, сцепленных за спиной, через голову вперёд, не опуская головы
- Наклоны вперёд из положения стоя и сидя, касаться руками носков каждой ноги и одновременно двух – ноги вместе; ноги на ширине плеч
- «бабочка» - сидя, стопы соединены и направлены друг на друга, колени в стороны на полу, спина прямая
- Выпады вперёд ногами, спина прямая, задняя нога прямая, пятка стремится к полу, руки на передней согнутой ноге