

Индивидуальные задания

для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица Юноши 15-16 лет

Задания	дозировка
1. Ходьба: на месте, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы.	3 мин
2. Вращение головой вправо и влево. Наклоны головы вперед, назад	4р
3. Круговые вращения руками. Рывки руками.	По 6-8р
4. Наклоны туловища в стороны, вперед-назад	По 6-8р
5. Приседания, выпады вперед, в сторону	По 6-8р
6. Выпрыгивание из упора присев (<i>Перерыв 15 - 30 секунд</i>)	3x15р
7. Упражнения для развития силы мышц рук:	https://youtu.be/XW9QwQ5OMwM
8. Сгибание и разгибание рук в упоре (<i>Перерыв 15 - 30 секунд</i>)	3x 20р
9. Планка (<i>Перерыв 15 - 30 секунд</i>)	3x 1-2 мин
10. Поднимание и опускание туловища в положении лежа (<i>Перерыв 15 - 30 секунд</i>)	3x15
11. Упражнения на растяжку	https://youtu.be/HicDHjl_V9s
12. Силовые упражнения	https://youtu.be/8xeMBUCWqbQ
Просмотр обучающего видео по ссылке:	https://youtu.be/tQ7bvLVmHYA https://youtu.be/13JTgN4GDRg