

Индивидуальные задания №3
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 спины в положении лежа	https://youtu.be/2czyyKWYtEk
Просмотр обучающего видео по ссылке:	https://youtu.be/ZJ9KCwluk8E