**28.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно- сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

Улучшение осанки.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**28.05.2020г.**

**Задания для обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний**

*(Вписать в таблицу свой результат по каждому упражнению)*

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**№ группы**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | задание | Свой результат |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  1_zanyatie_ofp_7 (1) | *Максимальное кол-во раз:* |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  img21 | *Кол-во раз за 1минуту:* |
| 3 | В упоре лёжа прыжком смена согнутой ноги  (скалолаз).  61468655889f4f19a56c92211143c6ab | *Кол-во раз за 30секунд:* |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре лежа на локтях. Боковая планка в каждую сторону. mj-618_348_the-issue-weak-transverse-abdominals-workouts-moves-to-get-you-back-in-balance | *Максимальное кол-во времени:*  *(Планка в упоре лежа, боковая на каждую сторону)* |
| 5 | Из упора присев толчком двух ног прийти в упор лежа. Из упора лежа толчком двух ног прийти в упор присев. Из упора присев выпрыгнуть вверх.  1_zanyatie_ofp_4 | *Кол-во раз за 30 секунд:* |

**28.05.2020г**

**Задания для проведения дифференцированного зачета.**

**Промежуточная аттестация проводится в формате «онлайн- конференция», 28 мая 2020г.**

*(Время проведения конференции и ссылка, будут отправлены в группу 12СЛ в вк, или вотсап, дополнительно)*

**ЗАДАНИЕ № 1 (практическое)**

**Текст задания: «Поднимание туловища (пресс)»**

**Условия выполнения задания**

1. **Место занятий:** квартира; площадь для выполнения упражнения не менее 2 квадратных метра.

**2.Максимальное время выполнения задания:**1 минута

**Техника выполнение:** выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество раз за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 30 |

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр т.д.

**ЗАДАНИЕ № 2 (практическое)**

**Текст задания: Сгибание разгибание рук в упоре лежа** *(развивает силу, скорость, выносливость)*

**Условия выполнения задания**

1. **Место занятий:** квартира; площадь для выполнения упражнения не менее 2 квадратных метра.

**2.Максимальное время выполнения задания:** максимальное количество раз.

**Техника выполнение:** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловища и ноги составляют одну прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

**ЗАДАНИЕ № 3 (практическое)**

**Текст задания: Приседание**

**Условия выполнения задания**

1. **Место занятий:** квартира; площадь для выполнения упражнения не менее 2 квадратных метра.

**2.Максимальное время выполнения задания:**1 минута

**Техника выполнение**: Исходная положение**-** ставим стопы на ширине плеч, колени и стопы расположены на одной вертикальной линии. Спина ровная, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен вперед, спина прогнута в пояснице. Руки можно выставить вперед для удержания баланса или же развести по сторонам. На выдохе начинаем опускаться вниз до тех пор, пока в коленях не образуется угол в 90 градусов и бедра не будут расположены параллельно полу. На вдохе: не задерживаясь внизу, возвращаемся в исходное положение.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 46 | 42 | 38 | 42 | 38 | 34 |

**ЗАДАНИЕ для освобожденных обучающихся (практическое)**

**Текст задания:** Разработать гимнастический комплекс упражнений и провести их с группой обучающихся.

- утренней гимнастики (8 – 10 упр.)

- производственной гимнастики (8-10 упр.)

- релаксационной гимнастики (8-10 упр.)

**Условия выполнения задания**:

**1.Место занятий:** квартира; площадь для выполнения упражнения не менее 2 квадратных метра.

2. Максимальное время выполнения задания: 5-8 мин.

3. Вы можете воспользоваться: инвентарь (стул, пластиковые бутылки, полотенец и т.п.)

*(Прислать фото выполнения контрольных заданий: поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа, приседание и результаты выполнения этих заданий (количество раз за время, указанное в инструкции)).*

**ЖЕЛАЮ УДАЧИ!**