**Тренировочные задания для выполнения в домашних условиях на период ноябрь-декабрь 2020 г.**

Инструкция по выполнению:

Все занятия необходимо проводить при открытой форточке, хорошем проветривании. Форма одежды спортивная. Обувь кеды или кроссовки. Все упражнения выполняются под непосредственным наблюдением родителя. Для занятия необходим коврик и стул.

1.Сначала необходимо провести **суставную разминку** (Файл № 1)

2.Затем переходим к основной части.

***(Прилагаю Файл № 2 в котором находятся пояснения к основной части, описывается техника выполнения упражнений)***

**Основная часть:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описание упражнения | Дозировка  Количество раз | Методические указания  Упражнения выполняются до 6 раз в темпе доступном для ребенка, с перерывом в 40 сек. Каждое упражнение выполняется подряд - 3 подхода. |
| 1. Прыжки  -) на месте  -) на скакалке |  | Выполняем по 30 сек. (непрерывных прыжков) 20 сек.(отдых) 3 подхода  Выбираем один из подходящих вариантов! |
| 2. Отжимания | 6-10 |  |
| 3. Приседания | 20 |  |
| 4 Обратные отжимания | 15 | от скамьи (от стула, от дивана).  Проверить сначала родителю стул, диван, скамью на устойчивость! |
| 5. Скалолаз |  | Выполняем по 30 сек. (непрерывных прыжков) 20 сек.(отдых) 3 подхода |
| 7 Пресс из положения «Лежа на спине» | 6-10 | Выполняем по 30 сек. (непрерывных подъемов) 50 сек.(отдых) 3 подхода |
| **Заминка:** | | |
| 8 Уголок | 6-10 |  |
| 9 Лодочка | 6-10 |  |
| 10. Наклон из положения сидя к прямым ногам. | 6-10 | Удерживаем себя руками за стопы. Сохраняя при это прямые вытянутые ноги, в коленях сгибания не допускаем.  15 сек (удерживаем позу) 5сек. (отдых) 3 подхода |
| После проведения занятия рекомендуется принять прохладный душ и растереть себя полотенцем. | | |