**Утверждаю**

**Директор МКУДО**

**Каменская ДЮСШ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Дутов**

**«26» мая 2020 г.**

План заданий для дистанционного обучения

«Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО в домашних условиях.»

27.05.2020г. – 29.05.2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Время | Задания |
| 27.05.20 | 17:00-19:00 | 1. Растяжка и разминка (25 мин.) <https://vk.com/video417069264_456239116?list=b905ab417958c9d94f> 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 5 подходов по 15 раз. Перерыв между подходами 2-3 минуты. (30 мин.) 3. Поднимание туловища из положения лёжа на полу. 5 подходов по 15 раз. Перерыв между подходами 3-4 минуты. (40 мин.) 4. Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя. (30 мин.) 5. Анализ выполненных упражнений. (5 мин.) |
| 28.05.20 | 17:00-19:00 | 1. Растяжка и разминка 25 мин. <https://vk.com/video417069264_456239116?list=b905ab417958c9d94f> 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 5 подходов по 15 раз. Перерыв между подходами 2-3 минуты. (30 мин.) 3. Поднимание туловища из положения лёжа на полу. 5 подходов по 15 раз. Перерыв между подходами 3-4 минуты. (40 мин.) 4. Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя. (30 мин.) 5. Анализ выполненных упражнений. (5 мин.) |
| 29.05.20 | 17:00-19:00 | 1. Растяжка и разминка 25 мин. <https://vk.com/video417069264_456239116?list=b905ab417958c9d94f> 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 5 подходов по 15 раз. Перерыв между подходами 2-3 минуты. (30 мин.) 3. Поднимание туловища из положения лёжа на полу. 5 подходов по 15 раз. Перерыв между подходами 3-4 минуты. (40 мин.) 4. Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя. (30 мин.) 5. Анализ выполненных упражнений. (5 мин.) |