План дистанционного обучения спорт ЛИН дисциплина - мини-футбол тренер – Николаев В.Е., группа НП-1(1) 23 – 29.10.2023
Задания
ОРУ (общеразвивающие упражнения) + комплекс упражнений № 1 - отжимания, юноши - 3 серии по 20 раз; - приседания, юноши - 3 серии по 20 раз; - выпады - 2 серии по 30 раз; - пресс - 3 серии по 25-30 раз; - прыжки на скакалке - 50 раз на двух ногах, 50 раз на одной ноге, 50 раз на другой ноге.
ОРУ (общеразвивающие упражнения) + комплекс упражнений № 2 - отжимания, юноши - 3 серии по 20 раз; - приседания, юноши - 3 серии по 20 раз; - выпады - 2 серии по 30 раз; - пресс - 3 серии по 25-30 раз; - прыжки на скакалке - 50 раз на двух ногах, 50 раз на одной ноге, 50 раз на другой ноге.
ОРУ (общеразвивающие упражнения) + комплекс упражнений № 3 - отжимания, юноши - 3 серии по 20 раз; - приседания, юноши - 3 серии по 20 раз; - выпады - 2 серии по 30 раз; - пресс - 3 серии по 25-30 раз; - прыжки на скакалке - 50 раз на двух ногах, 50 раз на одной ноге, 50 раз на другой ноге.