**План индивидуальной подготовки на самоизоляции 4.06.2020 г.**

**Группа СОГ-1**

**4.06.2020**

**Тренировка – 60 мин:**

3адача: всестороннее, гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья

1. Бег по кругу 2 км. в парке у Дворца Мемориал – 2 круга
2. Беговые упражнения на прямом отрезке 50-60 метров, следим за высокой постановкой стопы:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлёстыванием голени;

- «ножницы» - бег с подниманием прямых ног вперёд;

- приставной шаг правым боком – туда, левым – обратно;

- «козлик», бег с выпрыгиванием на каждый и шаг и подтягиванием колена к груди;

- бег скрестным шагом (танцевальное упражнение) правым боком и левым боком;

- «каратист»;

- «олений бег»;

- поднятие одной ноги до ягодицы через два шага на третий;

- поднятие одной ноги с задержкой;

- семенящий бег.

Между упражнениями отдых 30 секунд. повторить два раза.

1. Бег по кругу 2 км. в парке у Дворца Мемориал – 1 круг

Инструктор по спорту \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Подлевских Е.А.)