**План заданий по физической культуре для специального отделения**

**в период самоизоляции для самостоятельного выполнения**

**материал подготовила ст. преподаватель: Бурдакова В.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | Ходьба на месте (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы) | 1 минута | Следить за осанкой и дыханием |
|  | Ходьба в ускоренном темпе | 4 минуты | Темп равномерный |
|  | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч, туловища и т.д. | 8 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
|  | Приседания | 3 серии по 15 раз | Угол в коленном суставе 90 градусов. Отдых между сериями 1 мин. |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса, поднимание ног | 3 серии по 15 раз | Поднимаем прямые ноги одновременно вверх, руки под поясницей. |
|  | «Планка» упор лежа на ладонях | 1 мин | Спина прямая. Повторить 3 раза |
|  | Упражнения для мышц спины «стрелочка» | 3 серии по 30 сек | Одновременно ноги и руки поднять и удерживать . |
|  | Махи ногами, руки вперед, правая нога к правой руке, левая нога к левой руке | 1 минута | Выполнять в быстром темпе |
|  | Из упора сидя, принять положение упора лежа, затем принять упор сидя | 3 серии по 15 раз | Спина прямая, следить за дыханием. |
|  | Упражнение «ножницы», лежа на спине ,ноги под углом 45 градусов (имитация работы ножниц) | 2 минуты | Ноги стараться не сгибать |
|  | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в упоре лежа | 3 серии по 8 раз | Отдых между сериями 30 секунд, Дыхание |
|  | Упор стоя на коленях, разноименные нога и рука выпрямлять. | 3 серии по 20 раз | Отдых между сериями 1минута. Спина прямая |
|  | Наклон вперед-вниз, ладони поставить на пол ,зафиксировать это положение | 3 серии по 15 секунд | Ноги стараться не сгибать |
|  | Круговые движения в коленных и голеностопных суставах | 5 минут | Выполнять в медленном темпе |

Упражнения носят рекомендательный характер. Количество повторений и серий в зависимости от самочувствия и уровня физической подготовленности.