

### **Занятие 3** (Комплекс упражнений на дому во время карантина)

1.Комплекс общих физических упражнений:

Приседания 20-40

Отжимания 15-30

Подъем туловища 20-40

Планка на согнутых руках 30с

Планка боковая 30с

2.упражнения направленные на развития быстроты реакции :

А) Ставим 3-4 предмета на расстоянии 50-100см, выполняем бег на месте, по сигналу помощника (члены семьи, телефон) быстро берём сказанный предмет.

Б) рисуем на альбомном листе круги разных цветов, раскладываем на расстояние 50 см друг от друга, начинаем быстрый бег на месте, обязательно на носочках, по команде помощника задеваем правой, чередуя с левой ногой круг, определённого цвета.

Вариации:

1)кружимся на месте

2)с положения сидя

3)с положения лёжа