**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

 для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся **БУ 3 г.о.** МБУДО ДЮСШ **по виду спорта «ЛАПТА»** (тренер-преподаватель **Правдухин И.А**.)
на период **с 30 октября по 7 ноября 2021 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **02.11.2021г.** | **03.11.2021 г.** | **07.11.2021г.** |
| Лапта(3 г.о.) | Общая и специальная разминка 10-15 мин.СБУ * С высоким подыманием бедра.
* С захлестыванием голени назад.
* Со взмахом прямых ног в перед.
* Правым, левым боком с крестным шагом.
* Выпрыгивание на каждый шаг.
* Прыжки на правой левой ноге.

КСУ * Приседания руки за головой 2х20 раз.
* Выпрыгивание из упора присев 2х20 раз.
* Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 2х15 раз.
* Скручивания лёжа на полу 2х20 раз.
* Прыжки подтягивая колени к груди 2х20 раз.

Упражнения с теннисным мячом* Подбрасывать мяч из руки в руку перед собой, контролируя его пальцами. Начинать на уровне головы, затем поднимать руки вверх и опускать их до уровня коленей.
* Подбросить мяч вверх, сесть и поймать его.

Кросс 1 км.Заминка -5 мин. | Общая и специальная разминка 10-15 мин.СБУ * С высоким подыманием бедра.
* С захлестыванием голени назад.
* Со взмахом прямых ног в перед.
* Правым, левым боком с крестным шагом.
* Выпрыгивание на каждый шаг.
* Прыжки на правой левой ноге.

КСУ * Приседания руки за головой 2х20 раз.
* Выпрыгивание из упора присев 2х20 раз.
* Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 2х15 раз.
* Скручивания лёжа на полу 2х20 раз.
* Прыжки подтягивая колени к груди 2х20 раз.

Упражнения с теннисным мячом* Подбросив мяч вверх как можно выше и выполнить одно быстрое приседание 20
* Броски мяча в стену 50 раз.

Кросс 1 км.Заминка -5 мин. | Общая и специальная разминка 10-15 мин.СБУ * С высоким подыманием бедра.
* С захлестыванием голени назад.
* Со взмахом прямых ног в перед.
* Правым, левым боком с крестным шагом.
* Выпрыгивание на каждый шаг.
* Прыжки на правой левой ноге.

КСУ * Приседания руки за головой 2х20 раз.
* Выпрыгивание из упора присев 2х20 раз.
* Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) 2х15 раз.
* Скручивания лёжа на полу 2х20 раз.
* Прыжки подтягивая колени к груди 2х20 раз.

Упражнения с теннисным мячом* Ловля мяча подбросив вверх 50 раз.
* Набрасывание мяча над кругом 50 раз.

Кросс 1 км.Заминка -5 мин. |