**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся **БУ 5 г.о.** МБУДО ДЮСШ **по виду спорта «ЛАПТА» (**тренер-преподаватель **Козлов И.А.)**
**на период с 30 октября по 7 ноября 2021 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 30.10.2021г. | 31.10.2021г. | 03.11.2021г. |
| Лапта(5 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 20 р.
* Опускание на колено 20р.
* Выпрыгивание из низкого седа. 20р.
* Сгибание разгибание рук в упоре лежа. 20р.
* Пресс. (20р.)
* Прыжки подтягивая колени к груди 20 р

Упражнения с теннисным мячом* Подбрасывание мяча над кругом подачи 100 раз

Кросс 1,5 – 2 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 20 р.
* Опускание на колено 20р.
* Выпрыгивание из низкого седа. 20р.
* Сгибание разгибание рук в упоре лежа. 20р.
* Пресс. (20р.)
* Прыжки подтягивая колени к груди 20 р

Упражнения с теннисным мячом* Бросок мяча в стену (расстояние 5-6м.) 100 раз

Кросс 1,5 – 2 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 20 р.
* Опускание на колено 20р.
* Выпрыгивание из низкого седа. 20р.
* Сгибание разгибание рук в упоре лежа. 20р.
* Пресс. (20р.)
* Прыжки подтягивая колени к груди 20 р

Упражнения с теннисным мячом* Ловля свечи 100 р.

Кросс 1,5 – 2 км.заминка -5 мин. |

|  |  |
| --- | --- |
| 06.11.2021 | 07.11.2021 |
| **Разминка:** Активная гимнастика – 10-15 мин. **Основная часть:** Планка классическая – 3х1,5 мин. Отжимания – 3х10 раз. Пресс – 4х20 раз Скакалка (или имитация) – 4х50 раз. Цикл пов-ть 3 раза. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин. | **Разминка:** Активная гимнастика – 10-15 мин. **Основная часть:** Планка классическая – 3х1,5 мин. Отжимания – 3х10 раз. Пресс – 4х20 раз. Скакалка (или имитация) – 4х50 раз. Цикл пов-ть 3 раза.**Заключительная часть:** Упражнения на гибкость – 15 мин. |