**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. |