

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения

30.03 и 06.04.2020 (понедельник)

Ходьба и её разновидности: -На носках, руки вверх. (5 сек.)

-На внешней стороне стопы, руки в стороны. (5 сек.)

-Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)

-Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)

Медленный бег (3 мин.)

-Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)

Общеразвивающие упражнения:

I Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.

1 - наклон головы влево

2 - наклон головы вправо

3 - наклон головы вперёд

4 - наклон головы назад (3-4 раза)

II И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.

1-2 отведение рук назад

3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)

III И.п. средняя стойка кисти к плечам.

1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд

5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)

IV И.п. средняя стойка руки на пояс.

1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд

4- и.п. (3-4 раза)

V И.п. основная стойка.

1 - присесть руки вперёд

2 - и.п.

3 - присесть руки вперёд

4 - и.п. (3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:

- Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.

Наклоны вперед-назад в стороны. Пружинистые выпады вперед и в стороны.

Упражнения для развития скорости:

- Имитационные упражнения с быстрым выполнением нападающего удара.

Перемещение в средней стойке в стороны вперед-назад с касанием пола.