

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения

01, 08. 04.2020. (среда)

Ходьба и её разновидности: - ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)

- ходьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)

- ходьба спиной вперёд

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.(45 сек)

Общеразвивающие упражнения:

I И.п. – средняя стойка, руки вверх.

1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед

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

II И.п. – средняя стойка, руки на пояс.

1–2 – наклон влево, правая рука вверх;

3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)

III И.п. – широкая стойка руки на пояс.

1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону

5-6-7-8 Круговые движения туловища в левую сторону (3-4 раза)

IV И.п. – широкая стойка , руки на пояс.

1–2 – пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка

3 – наклон назад, руками коснуться пяток;

4 – и.п.(3-4 раза)

V И.п. – основная стойка

1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед

2 - и.п.

3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд

4 - и.п.(3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:

- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)

- Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)

Упражнения для развития специальной быстроты:

- Бег лицом-спиной вперед 2х3 метра от 1 до 6 раз.