

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения

04, 11.04.2020 (Суббота)

Хотьба и её разновидности:

- преставные шаги правым , левым боком

- скрестные шаги правым , левым боком

Медленный бег (3 мин.)

-Упражнение для восстановления дыхания: И.п. – основная стойка 1-2-3 – руки через стороны вверх, вдох; 4 – выдох (45сек.)

Общеразвивающие упражнения:

I И. п.- основная стойка

1 - Руки вперед

2 - Руки вверх

3 - Руки в стороны

4 - И. п.. (3-4 раз)

II И.п.упор сидя сзади.

1 - упор лёжа сзади

2 - и.п.

3 - 4 - то же что 1 - 2 (3-4 раза)

III И.п. лежа на животе руки вверх

1 - 2 - 3 - 4 - отведение назад правой руки левой ноги

5 - 6 - 7 - 8 - отведение назад левой руки правой ноги (2 раза)

IV И.п. лежа на животе руки вверх

1 - прогнуться , одновременно отвести руки и ноги назад

2 - и.п.

3 - 4 - то же что 1 - 2 (2-3 раза)

V И.п. средняя стойка правая рука вверх

1 -2 -3 - 4 поочерёдное вращение прямыми руками вперёд

5 - 6 -7 - 8 по очерёдное вращение прямыми руками назад (3-4 раза)

Упражнения для развития ловкости:

- Падение вперед из упора в присев с отведением правой (левой) ноги вверх – назад. Встать через упор присев и повернуться на 180 град., падение в обратном направлении, 4 раза.

- То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, 4 раза.

Упражнение для развития специальной быстроты:

- Стопорящий шаг на 1,5-1,8 метра, поворот на 180 градусов повторение задания в другую сторону и т.д. 10-15 секунд.

Упражнение для развития общей силы:- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену 5-12 раз.