

«СОГЛАСОВАНО»:
Зам.директора по УВР
Калачикова Е.Х.



«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
2022г.

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме
дистанционного обучения по хапсагаю с 25.01.2022 г. по 05.02.2022 г.**

Тренер-преподаватель по хапсагаю: Алексеев Николай Гаврильевич

Дата	НПГ-1	НПГ-2
25.01	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: Борьба в стойке переводы с выходом за спину, переводы с захвата рук По 1:30 минуты, отдых между периодами 30 секунд. разгибание рук в упоре лежа - 3 x по 20 раз, разгибание туловища, лежа на животе-3 x 20 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: Борьба в стойке переводы с выходом за спину, переводы с захвата рук По 1:30 минуты, отдых между периодами 30 секунд. разгибание рук в упоре лежа - 3 x по 20 раз, разгибание туловища, лежа на животе-3 x 20 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин
28.01	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 x по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 x 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 x 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 x 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 x по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 x 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 x 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 x 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин
01.02	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 x по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 x 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 x 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 x 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 x по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 x 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 x 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 x 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин
02.02	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 x по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 x 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 x 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 x 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 x по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 x 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 x 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 x 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин

03.02	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть- Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть- Упражнения на гибкость-15 мин
04.02	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: Борьба в стойке переводы с выходом за спину, переводы с захвата рук По 1:30 минуты, отдых между периодами 30 секунд. разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз, разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: Борьба в стойке переводы с выходом за спину, переводы с захвата рук По 1:30 минуты, отдых между периодами 30 секунд. разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз, разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин
05.02	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин	ОРУ: разминка (растягивание, гимнастика, общеразвивающие упражнения на месте) 5 мин. Основная часть: сгибание разгибание рук в упоре лежа - 3 х по 20 раз подъем прямых ног лежа на спине-3 х 20 раз разгибание туловища, лежа на животе-3 х 20 раз выпрыгивания с низкого седа-2 х 10 раз Заключительная часть: Упражнения на гибкость-15 мин