

Индивидуальные задания
для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица
отделения «футбол»

7-10	11-14	15-18
<p>1. Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.</p> <p>2. Бег на месте – 3 – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающее упражнение - 10 мин.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 12 раз.</p> <p>5. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра) - 4 подхода по 15 раз.</p> <p>6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.</p> <p>7. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 1 мин.</p> <p>8. https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq291Y https://www.youtube.com/watch?v=TPYQ11vsjsc</p> <p>9. Растяжка для всех групп мышц - 10 мин. Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</p>	<p>1. Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.</p> <p>2. Бег на месте – 3 – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающее упражнение - 10 мин.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 15 раз.</p> <p>5. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра) - 4 подхода по 18 раз.</p> <p>6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 18 раз.</p> <p>7. Прыжки на скакалке - 3 подхода 15 раз.</p> <p>8. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 1 мин.</p> <p>9. https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq291Y https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ</p> <p>10. Растяжка для всех групп мышц - 10 мин. Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</p>	<p>1. Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.</p> <p>2. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающее упражнение - 10 мин.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 20 раз.</p> <p>5. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра) - 4 подхода по 25 раз.</p> <p>6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 20 раз.</p> <p>7. Прыжки на скакалке - 3 подхода 20 раз.</p> <p>8. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 1 мин.</p> <p>9. https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq291Y https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ</p> <p>10. Растяжка для всех групп мышц - 15 мин. Перерыв между упражнениями - 30 - 45 секунд.</p>