

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 носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.</p> <p>2. Бег на месте – 3 – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающее упражнение (круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания) - 10 мин.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 12 раз.</p> <p>5. Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.</p> <p>6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.</p> <p>7. Прыжки со скакалкой (или имитация) – 2 похода по 1 мин.</p> <p>8. https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY</p> <p>9. Растяжка для всех групп мышц - 10 мин.</p> <p>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</p> | <p>1. Ходьба (на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.</p> <p>2. Бег на месте – 3 – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающее упражнение (круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания) - 10 мин.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 15 раз.</p> <p>5. Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 18 раз.</p> <p>6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 18 раз.</p> <p>7. Выпрыгивание вверх из положения сидя - 15 раз.</p> <p>8. Прыжки со скакалкой (или имитация) – 2 похода по 1 мин.</p> <p>9. https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY</p> <p>10. Растяжка для всех групп мышц - 10 мин.</p> <p>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</p> | <p>1. Ходьба (на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.</p> <p>2. Бег на месте – 5 мин.</p> <p>3. Общеразвивающее упражнение (круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания) - 10 мин.</p> <p>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 20 раз.</p> <p>5. Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 25 раз.</p> <p>6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 20 раз.</p> <p>7. Выпрыгивание вверх из положения сидя - 20 раз.</p> <p>8. Прыжки со скакалкой (или имитация) – 2 похода по 1 мин.</p> <p>9. https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY</p> <p>10. Растяжка для всех групп мышц - 15 мин.</p> <p>Перерыв между упражнениями - 30 - 45 секунд.</p> |