

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

**на 20.04.2020 - понедельник , 22.04-среда**

15-17 лет	11-14 лет	7-10 лет
1. Ходьба-5 мин.	1. Ходьба- 5мин.	1. Ходьба - 5 мин.
2. Бег на месте – 5 мин.	2. Бег на месте – 3 – 5 мин.	2. Бег на месте – 3 – 5 мин.
3. Общеразвивающее упражнение ( круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания) - 10 мин.	3. Общеразвивающее упражнение ( круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания ) - 10 мин.	3. Общеразвивающее упражнение ( круговые движения руками вперед - назад, рывки руками вверх – вниз, наклоны туловища, « мельница», приседания ) - 10 мин.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 20 раз.	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 15 раз.	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 12 раз.
5. Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 25 раз.	5. Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 18 раз.	5. Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.
6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 20 раз.	6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 18 раз.	6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.
7. Выпрыгивание вверх из положения сидя - 20 раз.	7. Выпрыгивание вверх из положения сидя - 15 раз.	6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.
	8. Прыжки со скакалкой (или имитация)	7. Прыжки со скакалкой (или

<p>8. Прыжки со скакалкой (или имитация) – 2 похода по 1 мин.</p> <p>9. Растяжка для всех групп мышц - 15 мин.</p> <p>10. Жонглирование( стопой,бедром,головой)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TXcJ4Wqn9Oo">https://www.youtube.com/watch?v=TXcJ4Wqn9Oo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=918nR8ZsZMU">https://www.youtube.com/watch?v=918nR8ZsZMU</a></p> <p>11. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mg2GqNkkM4I">https://www.youtube.com/watch?v=mg2GqNkkM4I</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhFNo">https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhFNo</a></p> <p>Перерыв между упражнениями - 30 – 45 секунд.</p>	<p>2 похода по 1 мин.</p> <p>9. Растяжка для всех групп мышц - 10 мин.</p> <p>10. Жонглирование( стопой,бедром,головой)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TXcJ4Wqn9Oo">https://www.youtube.com/watch?v=TXcJ4Wqn9Oo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=918nR8ZsZMU">https://www.youtube.com/watch?v=918nR8ZsZMU</a></p> <p>11. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mg2GqNkkM4I">https://www.youtube.com/watch?v=mg2GqNkkM4I</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhFNo">https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhFNo</a></p> <p>Перерыв между упражнениями - 15 – 30 секунд.</p>	<p>имитация) – 2 похода по 1 мин.</p> <p>8. Растяжка для всех групп мышц - 10 мин.</p> <p>10. Жонглирование( стопой,бедром,головой)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TXcJ4Wqn9Oo">https://www.youtube.com/watch?v=TXcJ4Wqn9Oo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=918nR8ZsZMU">https://www.youtube.com/watch?v=918nR8ZsZMU</a></p> <p>11. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mg2GqNkkM4I">https://www.youtube.com/watch?v=mg2GqNkkM4I</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhFNo">https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhFNo</a></p> <p>Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.</p>
---	---	---