

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

25-31 мая 2020 г

7-10

1. Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.
 2. Бег на месте – 3 – 5 мин.
 3. Общеразвивающее упражнение - 10 мин.
<https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>
 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 12 раз.
 5. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра) - 4 подхода по 15 раз.
 6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.
 7. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 1 мин.
 8. Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.
 9. <https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8>
<https://www.youtube.com/watch?v=xCZzOY74Gxc>
<https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk>
- Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.

11-14

1. Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.
 2. Бег на месте – 3 – 5 мин.
 3. Общеразвивающее упражнение - 10 мин.
<https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>
 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 15 раз.
 5. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра) - 4 подхода по 18 раз.
 6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 18 раз.
 7. Прыжки на скакалке - 3 подхода 15 раз.
 8. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 1 мин.
 9. <https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8>
<https://www.youtube.com/watch?v=xCZzOY74Gxc>
<https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk>
 10. Растяжка для всех групп мышц - 10 мин.
- Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.

15-18

1. Ходьба (на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы) - 5 мин.
2. Бег на месте – 5 мин.
3. Общеразвивающее упражнение - 10 мин.
<https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу - 4 подхода по 20 раз.

5. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра) - 4 подхода по 25 раз.
6. Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 20 раз.
7. Прыжки на скакалке - 3 подхода 20 раз.
8. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 1 мин.
9. <https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8>
<https://www.youtube.com/watch?v=xCZzOY74Gxc>
<https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk>
10. Растяжка для всех групп мышц - 15 мин.

Перерыв между упражнениями - 30 - 45 секунд