

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

**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. <https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4>
9. Растяжка для всех групп мышц - 10 мин.

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=2kBofSq29IY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4>
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=2kBofSq29IY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4>
10. Растяжка для всех групп мышц - 15 мин.

Перерыв между упражнениями - 30 - 45 секунд