

План заданий на период с 06.04.2020
Для всех групп БУ-3, БУ-5
Отделения футбол
Тренер–преподаватель Можаяев Олег

день недели: понедельник. Планка.

Перед выполнением комплекса упражнений — выполняются

общеразвивающие упражнения (разминка) на все группы мышц — 20 мин.

№п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1	Положение лежа. Статическое упражнение.	10	И.П. занять положение лежа лицом вниз, опираясь на предплечья и ступни ног.
2	Положение лежа. Смена ног.	10	И.П. занять положение лежа лицом вниз, опираясь на предплечья и ступни ног
3	Положение лежа. Поднимать и удерживать одну ногу.	10	И.П. занять положение упор лежа, опираясь на предплечья и ступни ног.
4	Положение лежа на боку — поднимание и опускание ноги правой (левой).	10	И.П. лежа на боку, ногу которая находится снизу нужно согнуть в колене под углом 90 градусов.
5	Положение лежа на боку. Подъем и опускания бедра.	10	Занять положение лежа на боку, при этом выпрямив обе ноги.
6	Положение лежа на боку. Подъем и опускания ног.	10	И.П. лежа на боку, при этом выпрямив обе ноги.

день недели Вторник.

Перед выполнением комплекса упражнений — выполняются

общеразвивающие упражнения (разминка) на все группы мышц — 15 мин.

№п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1	Положения стоя на одной ноге. Мяч в руках.	10	И.П. стоя на одной ноге.
2	Положения стоя на одной ноге. Перебрасывание мяча с мамой либо папой.	10	И.П. стоя в 2-3 метрах от партнера, каждый из вас стоит на одной ноге.
3	Положения стоя на одной ноге. Испытайте своего партнера.	10	И.П. стоя на одной ноге напротив своего партнера на расстоянии вытянутой руки.
4	Приседание. Стопы параллельно.	4*10	И.П. стоя, ступни на ширине таза руки положить на бедра
5	Выпады. Ходьба выпадами.	10	И.П. стоя, ступни на ширине таза руки положить на бедра
6	Приседания на одной ноге.	3*10	И.П. стоя на одной ноге , свободно опираясь на партнера.
7	Упражнения на расслабление, растягивание и гибкость.	10	Наклоны в положение стоя: ноги врозь, ноги вместе - Наклоны в положение сидя: ноги врозь, ноги вместе - Полушпагат правая нога вперед, левая нога вперед.

день недели - среда.

Перед выполнением комплекса упражнений — выполняются

общеразвивающие упражнения(разминка) на все группы мышц — 20 мин.

№п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1	Прыжки. Вертикальные.	10	И.П. стоя , ступни на ширине таза. Руки положить на бедра.
2	Прыжки в сторону.	10	Стоя на одной ноге, верхняя часть туловища слегка наклонена вперед, тазобедренные и коленные суставы слегка согнуты.
3	Прыжки. Боксерские прыжки.	10	И.П. стоя , ступни на ширине таза. Представьте что на полу нарисован крест, и вы стоите в его центре.
4	Бег на месте	10	
5	Бег змейкой	10*10 сек.	Между упражнением отдых 10 сек.
6	Выпрыгивание из упора присев в упор лежа	3*10 раз	
7	Упражнения на расслабление, растягивание и гибкость.		Наклоны в положение стоя: ноги врозь, ноги вместе - Наклоны в положение сидя: ноги врозь, ноги вместе - Полушпагат правая нога вперед, левая нога вперед.

день недели четверг

Перед выполнением комплекса упражнений — выполняются

общеразвивающие упражнения(разминка) на все группы мышц — 20 мин.

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1	Отжимание.	10	И.П. лежа.
2	Бег на месте.	10	И.П, стоя , руки согнуты.
3	Перекатывания мяча двумя ногами (барабан).	10	И.П, сидя
4	Набивание туалетной бумаги.	10	
5	Перепрыгивания мяча со сменой ног.	10	И.П, стоя .
6	Перекатывания мяча с пятки на носок.	10	И.П, стоя .
7	Упражнения на расслабление, растягивание и гибкость.	10	Из положения стоя соединяем руки за спиной, наклон вперед руки вверх. Наклоны в положение стоя: ноги врозь, ноги вместе - Наклоны в положение сидя: ноги врозь, ноги вместе - Полушпагат правая нога, левая нога.

день недели - пятница.

Перед выполнением комплекса упражнений — выполняются

общеразвивающие упражнения (разминка) на все группы мышц — 15 мин.

№п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1	Отжимание.	4*10 между упражнения ми отдых 1 мин.	И.П. лежа.
2	Прыжки в длину.	10	И.П, стоя .
3	Пресс	10	И.П, лежа
4	Набивание туалетной бумаги.	10	
5	Перепрыгивания мяча со сменой ног.	10	И.П, стоя .
6	Перекатывания мяча с пятки на носок.	10	И.П, стоя .