

ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛ

План заданий с 23.03.20 по 12.04.2020
в группах спортивно-оздоровительного этапа

№	Упражнения	Количество повторений, время выполнения	Количество подходов
1	Разминка ОРУ	10-12 мин	
2	Бег с высоким поднимания бедра на месте	15-20 сек	2
3	Бег с захлестом голени на месте	15-20 сек	2
4	Поднимания туловища из положения лежа	15	2
5	Приседания	30	2
6	Прыжки в группировке	20	2
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15	2
8	Упражнение «Планка»	20 сек	2
9	Прыжки на скакалке	30-35 сек	3
10	Упражнения с мячом (по возможности) - перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), набивание мяча подъемом – 3-4 минуты	8-10 мин	
11	Бег 1000-1500м. без учета времени	3 раза в неделю	

Упражнения рекомендуется проводить согласно расписания занятий.

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.

ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛ

План заданий с 23.03.20 по 12.04.2020
в группах начальной подготовки

№	Упражнения	Количество повторений, время выполнения	Количество подходов
1	Разминка ОРУ	10-12 мин	
2	Бег с высоким поднимания бедра на месте	15-20 сек	3
3	Бег с захлестом голени на месте	15-20 сек	3
4	Поднимания туловища из положения лежа	15	2
5	Приседания	30	2
6	Прыжки в группировке	20	2
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15	2
8	Упражнение «Планка»	20 сек	2
9	Прыжки на скакалке	30-35 сек	3
10	Упражнения с мячом (по возможности) - перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты	10-12 мин	
11	Бег 1500-2000м. без учета времени	3 раза в неделю	

Упражнения рекомендуется проводить согласно расписания занятий:

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.