


СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по УВР  
 Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ №2»  
Нифонов В.В.  
«18» января 2022г.

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения  
С 18 по 22 января 2022 г. тренер преподаватель по мини-футболу- Игнатьев Авдей Андреевич**

18.01.2022- Вторник		19.01.2022-Среда		20.01.2022-Четверг	
НП-2	НП-3	НП-2	НП-3	НП-2	НП-3
<p>1. Упражнение для ног: - Приседания (2 подхода по 45 раз, отдых 30 сек.) - Равновесие на одной ноге (по 18 сек.) - Прыжки на одной ноге, руки на поясе. (2 подхода по 15 раз на каждую ногу, отдых 30 сек.)</p> <p>2. Упражнение для пресса - Поднимание туловища (2 подхода по 35-40 раз) - Лежа поднимание ног (2 подхода по 15 раз) - Лодочка на спине (2 подхода по 15 сек.)</p>	<p>1. Упражнение для ног: - Приседания (2 подхода по 45-55 раз, отдых 30 сек.) - Равновесие на одной ноге (по 25сек.) - Прыжки на одной ноге, руки на поясе. (2 подхода по 20 раз на каждую ногу, отдых 30 сек.)</p> <p>2. Упражнение для пресса - Поднимание туловища (2 подхода по 45-50 раз) - Лежа поднимание ног (2 подхода по 15-20 раз) - Лодочка на спине (2 подхода по 20 сек.)</p>	<p>1. Упражнения для спины: - Поднимание спины вверх (2 подхода по 15 раз) - Лодочка на животе (2 подхода о 15 сек.)</p> <p>2. Упражнение для рук: - Планка (20 -30 сек). - Отжимание от пола (5-7 раз по 3 подхода)</p> <p>3. Скакалка: (2 подхода по 40-45 раз)</p>	<p>1. Упражнения для спины: - Поднимание спины вверх (2 подхода по 20 раз) - Лодочка на животе (2 подхода о 20 сек.)</p> <p>2. Упражнение для рук: - Планка (30 -40 сек). - Отжимание от пола (7-10 раз по 3 подхода)</p> <p>3. Скакалка: (2 подхода по 45-50 раз)</p>	<p>1. Растяжка - Наклоны в разные стороны (10 раз в каждую сторону) - Наклоны вперед касаясь руками пола (12 раз) - Складка на полу ноги врозь (12 раз) - «Бабочка»-сводить и разводить колени (12 раз) - Складка на полу ноги врозь (12 раз)</p>	<p>1. Растяжка - Наклоны в разные стороны (12 раз в каждую сторону) - Наклоны вперед касаясь руками пола (14 раз) - Складка на полу ноги врозь (14 раз) - «Бабочка»-сводить и разводить колени (14раз) - Складка на полу ноги врозь (14 раз)</p>
21.01.2022-Пятница		22.01.2022-Суббота			
НП-2	НП-3	НП-2	НП-3		
<p>1. Кросс во дворе – 30 минут 2. Растяжка – 15 минут</p>	<p>1. Кросс во дворе – 40 минут 2. Растяжка – 20 минут</p>	<p>1. Разминка - 10минут 2. Выпад назад- со скрещением ног 3х20 3. Планка на локтях/руках – 2 подхода по 1 минуте 4. Скакалка – 20 минут 5. Широкий присед – 3х20 раз 6. Растяжка- 15минут</p>	<p>1. Разминка – 15 минут 2. Выпад назад- со скрещением ног 3х30 раз 3. Планка на локтях/руках – 4 подхода по 1 минуте 4. Скакалка – 30 минут 5. Широкий присед – 3х30 раз 6. Растяжка-20 минут</p>		

