**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4АС

**Дата занятия по рабочей программе:** 07.05.

**Тема занятия:** ОФП (комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств)

**Задание:** Выполнять комплекс упражнений, каждое утро в течении недели.

**Материалы:**

Отдых между подходами до 1 минуты

1. Бег на месте с высоким подниманием колен – 7 подходов по 50 секунд
2. Бег на месте с захлестыванием голени – 7 подходов по 50 секунд
3. Прыжки в длину с места – 14–18 прыжков (повторений)
4. Прыжки со скакалкой – 2-3 подхода по 60-80 прыжков
5. Выпрыгивание из полного приседа – 2-3 подхода по 10-14 раз
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги слегка согнуты в коленях и зафиксированы) – 2-3 подхода по 25-35 раз
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола – 2-3 подхода по 18-22 раза
8. Приседание на одной ноге (пистолет), одной рукой держимся за опору (подоконник, спинка стула) – 2 подхода по 8 раз на каждой ноге
9. Упражнения на расслабление мышц и дыхательные упражнения (ходьба на месте с подниманием и опусканием рук (руки вверх-вдох, руки вниз-выдох) в течении 1 минуты

**Порядок выполнения:**

1. Выполнять комплекс упражнений в течении недели
2. Выполненное задание отправляйте мне на электронную почту belovodov.1974@mail.ru
3. Заранее спасибо!