

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4АС

**Дата занятия по рабочей программе:** 28.04, 30.04., 02.05.

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

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

**Материалы:**

**Комплекс упражнений для развития скорости № 1**

1. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 4 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе (4 раза по 15-20 сек).

2. Имитация бега одной ногой на месте. Пронося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. (10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода).

3. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение  
10 с. Повторить 4—6 раза.

4. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 4—6 раза.

5. Бег вперед-назад через воображаемую линию. 6 повторений по 30 сек.

6. Прыжки на месте со сменой положения ног (узкая стойка) через воображаемую линию. 4-6 повторений по 30 сек.

7. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения. (10 повторений)

**Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств № 2**

1. И.п. - правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый - по 15 раз.

2. Отжимание с хлопком: встать в упор лёжа. При подъёме тела оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.

3. Приседание на одной ноге пистолетик***.*** (6-12 раз на каждой ноге).

4. И.п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через препятствие вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног (темп средний и быстрый - 3 раза).

5. Прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту (10 повторений).

6. Выпрыгивания вверх со сгибанием ног в коленях и захватом кистями голеностопных суставов (8—12 повторений).

7. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: (5-8 прыжков) 1-3 серии

**Порядок выполнения:**

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