Комплекс упражнений для группы СОГ №1 по футболу тренера-преподавателя Черненко В.В. с.Новоромановское для дистанционного обучения на период с 02.11.2020 по 15.11.2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата занятия | Комплекс упражнений | Контактные данные тренера-преподавателя |
| 02.11.2020г. | 1) Подтягивание на высокой перекладине.  2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  3) Подтягивание на высокой перекладине разным хватом (кисти касаются друг друга, охватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины).  4) Подтягивание на высокой перекладине из виса с дополнительным отягощением (рюкзак, пояс-утяжелитель, груз на ноги и т.п.).  5) Подтягивание с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки.  6) Подтягивание с поднятыми на 900 прямыми ногами.  7) Выполнение подтягивания в виде числовой прогрессии (1 подтягивание, через минуту 2 подтягивания, через минуту 3 подтягивания, …, до 9 подтягиваний и затем в обратном порядке назад до 1 подтягивания),  8) Наклон (поднимание) туловища вперед из положения «лежа на спине», ноги согнуты в коленных суставах и закреплены, руки обхватывают плечи. | **WhatsApp 89624507974; Эл.почта –** [**v9624507974@mail.ru**](mailto:v9624507974@mail.ru)  **Черненко Владимир Васильевич** |
| 06.11.2020г. | 1) Подтягивание на высокой перекладине.  2) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  3) Подтягивание на высокой перекладине разным хватом (кисти касаются друг друга, охватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины).  4) Подтягивание на высокой перекладине из виса с дополнительным отягощением (рюкзак, пояс-утяжелитель, груз на ноги и т.п.).  5) Подтягивание с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки.  6) Подтягивание с поднятыми на 900 прямыми ногами.  7) Выполнение подтягивания в виде числовой прогрессии (1 подтягивание, через минуту 2 подтягивания, через минуту 3 подтягивания, …, до 9 подтягиваний и затем в обратном порядке назад до 1 подтягивания),  8) Наклон (поднимание) туловища вперед из положения «лежа на спине», ноги согнуты в коленных суставах и закреплены, руки обхватывают плечи. | **WhatsApp 89624507974; Эл.почта –** [**v9624507974@mail.ru**](mailto:v9624507974@mail.ru)  **Черненко Владимир Васильевич** |
| 09.11.2020г. | 9) Одновременное поднимание прямых ног и туловища (присед, согнувшись, руки к носкам) из положения «лежа на спине».  10) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, руки и ноги на полу.  11) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на опоре – оттолкнуться руками, выполнить хлопок руками в ладони и вернуться в исходное положение.  12) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке, стуле, лестнице и т.д.), руки на полу. Следует постепенно увеличивать: расстояние между кистями рук и высоту опоры для ног.  13) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: на кулаках; на пальцах; ноги на повышенной опоре. | **WhatsApp 89624507974; Эл.почта –** [**v9624507974@mail.ru**](mailto:v9624507974@mail.ru)  **Черненко Владимир Васильевич** |
| 11.11.2020г. | 9) Одновременное поднимание прямых ног и туловища (присед, согнувшись, руки к носкам) из положения «лежа на спине».  10) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, руки и ноги на полу.  11) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на опоре – оттолкнуться руками, выполнить хлопок руками в ладони и вернуться в исходное положение.  12) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке, стуле, лестнице и т.д.), руки на полу. Следует постепенно увеличивать: расстояние между кистями рук и высоту опоры для ног.  13) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: на кулаках; на пальцах; ноги на повышенной опоре. | **WhatsApp 89624507974; Эл.почта –** [**v9624507974@mail.ru**](mailto:v9624507974@mail.ru) **Черненко Владимир Васильевич** |
| 13.11.2020г. | 9) Одновременное поднимание прямых ног и туловища (присед, согнувшись, руки к носкам) из положения «лежа на спине».  10) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, руки и ноги на полу.  11) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на опоре – оттолкнуться руками, выполнить хлопок руками в ладони и вернуться в исходное положение.  12) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке, стуле, лестнице и т.д.), руки на полу. Следует постепенно увеличивать: расстояние между кистями рук и высоту опоры для ног.  13) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: на кулаках; на пальцах; ноги на повышенной опоре. | **WhatsApp 89624507974; Эл.почта –** [**v9624507974@mail.ru**](mailto:v9624507974@mail.ru)  **Черненко Владимир Васильевич** |