

Комплекс упражнений по футболу на июнь

15.06.2020 (понедельник)

1. Упражнения на месте:

- Подскоки с вращением рук (вперёд, назад)
- Захлёстывание голени (назад, вовнутрь, наружу)
- Высокое поднятие бедра
- Прыжки с ноги на ногу (вперёд – сторону)
- Прыжки толчком 2-х, 1-ой ноги с имитацией удара головой

2. Упражнение на брюшной пресс:

- поднимание прямых ног вверх из виса на перекладине – 4 серии / 15 раз (при наличии)
- подъём и опускание туловища (лёжа на спине, ноги согнуты в коленях) 4 серии / 15 раз

3. жонглирование мяча 10 мин.

16.06.2020 (вторник)

1.Комплекс силовых упражнений на верхне-плечевой пояс:

- подтягивание на перекладине широким хватом 4 серии / 12 раз (при наличии)
- отжимание в упоре лёжа (сгибание разгибание рук) 4 серии / 15 раз

2.Прыжки вверх из положения полуприсяда 3с×10раз.

3.Выпады вперед 3с×10раз. Статические упражнения с отягощениями.

17.06.2020 (среда)

1.Координационная лестница:

- Перемещение лицом, спиной, боком (3раза)
- Перемещение со сменой направления лицом, спиной, боком (3 раза)
- Перемещение с захождением и выходом из лестницы лицом, спиной боком (3 раза)
- Прыжки на двух ногах лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд(3 раза)
- Прыжки на одной ноге лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд (3 раза)

2.Упражнение для мышц спины:

- разноимённое поднятие руки и ноги из положения стоя на четвереньках 4 серии / 15 раз
- из положения стоя на четвереньках выполнить прогибание в поясничном отделе позвоночника «кошечка добрая», а затем округлить и выгнуть спину вверх «кошечка злая» 4 серии / 15 раз

18.06.2020 (четверг)

1.Комплекс силовых упражнений на ноги:

- выпрыгивание вверх из полуприседа и возврат в приседание 4 серии / 20 раз
- выпады на правую и левую ногу(чередовать) 4 серии / 15 раз на каждую ногу

- стоя на возвышении (порог) поднимание на носки ног 4 серии / макс кол-во раз
 - медленные приставные шаги с резинкой в сторону в полуприседе по 6 приставных шага (вправо, а затем влево) / 18 шагов в каждую сторону
- 2.Комплекс стато-динамических планок 3 серии:
- нижние планки 3 серии / 35 сек
 - боковые планки 3 серии / 35 сек

19.06.2020 (пятница)

- 1.Общеразвивающие упражнения:
- Подскоки с поворотом туловища (вправо, влево)
 - Наклоны туловища вперёд на каждый шаг
 - Отведение и приведение бедра наружу и вовнутрь
 - Поочерёдные выпады (вперёд, в сторону)
 - Поочерёдные махи ногами (вперёд, назад)
- 2.Комплекс прыжковых упражнений на скакалке:
- прыжки толчком на 2-х ног (вперёд-назад, вправо-влево) 4 серии / по 20 раз в каждую сторону / всего 80 раз
 - прыжки на одной ноге (с вращением на 90⁰) 4 серии / по 20 прыжков в одну и другую сторону / всего 40 раз

20.06.2020 (суббота)

- 1.Комплекс упражнений на «чувство мяча» в движении:
- Переборы мяча «щекой» (лицом, боком, спиной)
 - Ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной)
 - Ведение мяча змейкой
 - Жонглирование мяча в разных сочетаниях: стопа, бедро, голова
- 2.Комплекс силовых упражнений на верхне-плечевой пояс:
- подтягивание на перекладине широким хватом 3 серии / 10 раз (при наличии)
 - отжимание в упоре лёжа (сгибание разгибание рук) 3 серии / 15 раз

22.06.2020 (понедельник)

- 1.Упражнение на брюшной пресс:
- поднимание прямых ног вверх из виса на перекладине – 4 серии / 15 раз (при наличии)
 - подъём и опускание туловища (лёжа на спине, ноги согнуты в коленях) 4 серии / 15 раз
- 2.Комплекс стато-динамических планок: 3 серии:
- нижние планки 3 серии / 35 сек
 - боковые планки 3 серии / 35 сек
 - верхние планки 3 серии / 35 сек

23.06.2020 (вторник)

- 1.Комплекс силовых упражнений на верхне-плечевой пояс:
- подтягивание на перекладине широким хватом 4 серии / 12 раз
 - отжимание в упоре лёжа (сгибание разгибание рук) 4 серии / 15 раз
- 2.Комплекс упражнений на «чувство мяча» в движении:

- Переборы мяча «щекой» (лицом, боком, спиной)
- Ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной)
- Ведение мяча змейкой
- Жонглирование мяча в разных сочетаниях: стопа, бедро, голова.

24.06.2020 (среда)

1.Координационная лестница:

- Перемещение лицом, спиной, боком (3раза)
- Перемещение со сменой направления лицом, спиной, боком (3 раза)
- Перемещение с захождением и выходом из лестницы лицом, спиной боком (3 раза)
- Прыжки на двух ногах лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд(3 раза)
- Прыжки на одной ноге лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд (3 раза)

2.Упражнение для мышц спины:

- разноимённое поднятие руки и ноги из положения стоя на четвереньках 4 серии / 15 раз
- из положения стоя на четвереньках выполнить прогибание в поясничном отделе позвоночника «кошечка добрая», а затем округлить и выгнуть спину вверх «кошечка злая» 4 серии / 15 раз

25.06.2020 (четверг)

1.Координационная лестница:

- Перемещение лицом, спиной, боком (3раза)
- Перемещение со сменой направления лицом, спиной, боком (3 раза)
- Перемещение с захождением и выходом из лестницы лицом, спиной боком (3 раза)
- Прыжки на двух ногах лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд(3 раза)
- Прыжки на одной ноге лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд (3 раза)

2.Упражнение для мышц спины:

- разноимённое поднятие руки и ноги из положения стоя на четвереньках 4 серии / 15 раз
- из положения стоя на четвереньках выполнить прогибание в поясничном отделе позвоночника «кошечка добрая», а затем округлить и выгнуть спину вверх «кошечка злая» 4 серии / 15 раз

26.06.2020 (пятница)

1.Комплекс упражнений на «чувство мяча» в движении:

- Переборы мяча «щекой» (лицом, боком, спиной)
- Ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной)
- Ведение мяча змейкой
- Жонглирование мяча в разных сочетаниях: стопа, бедро, голова

2.Комплекс стато-динамических планок: 3 серии: -нижние планки 3 серии / 35 сек

- боковые планки 3 серии / 35 сек
- верхние планки 3 серии / 35 сек

27.06.2020 суббота)

1. Бег в лёгком темпе – 5-10 мин
2. Общеразвивающие упражнения:
 - Подскоки с поворотом туловища (вправо, влево)
 - Отведение и приведение бедра наружу и вовнутрь
 - Поочерёдные выпады (вперёд, в сторону)
 - Поочерёдные махи ногами (вперёд, назад, в сторону)
 - Прыжки вперёд-вверх с ноги на ногу
 - Прыжки толчком 2-х из полуприседа вперёд-вверх

29.06.2020 (понедельник)

1. Пресс 5с×10раз.
2. Прыжки вверх из положения полуприсяд 3с×10раз.
3. Выпады вперед 3с×10раз.

30.06.2020 (вторник)

1. Бег в лёгком темпе – 5-10 мин
2. упражнения на месте:
 - Подскоки с вращением рук (вперёд, назад)
 - Захлёстывание голени (назад, вовнутрь, наружу)
 - Высокое поднятие бедра
 - Прыжки с ноги на ногу (вперёд – сторону)
 - Прыжки толчком 2-х, 1-ой ноги с имитацией удара головой