

Конспект учебно-тренировочного занятия по мини-футболу при дистанционном обучении (09.11.2021)

Тренер-преподаватель: Серебренников Андрей Сергеевич

Наименование упражнений	Количество повторений, подходов, длительность выполнения
Подготовительная часть	
Бег на месте	3 минуты
Бег на месте с высоким подниманием бедра	3*45сек
Бег на месте с захлестыванием голени	3*45сек
Приставные шаги вправо, влево	1 минута
Прыжки на месте вправо-влево, вперед-назад	30 секунд
ОРУ: -наклоны головы влево, вправо; -вращения в кистевых суставах; -вращения в локтевых суставах; -вращение прямых рук вперед-назад; -наклоны корпуса вперед-назад, влево-вправо; -вращение корпуса; -в барьерном шаге наклоны вперед, назад, в сторону; -выпады на правую и левую ноги; -вращения в коленных суставах; -вращения в голеностопных суставах.	10 минут
Основная часть	
Упражнения с мячом: -перекаты мяча с ноги на ногу на месте внутренней стороной стопы. -наскоки на мяч подошвами ног левой, правой поочередно. -перекаты мяча подошвами ног справа налево и обратно.	10 минут
2. Ведение мяча: -касание мяча внешней частью голеностопа, затем внутренней частью голеностопа правой ноги. -тоже самое левой ногой.	2*5 минут
3. Мяч стоит на месте. Обманные движения. Пронесим поочередно правую, левую ногу вокруг мяча.	5 минуты
4. Подошвой ноги, только где пальцы наступаем на мяч и делаем перекаты влево, вправо. Вначале одной ногой, затем другой.	10 минут
5. Перекат мяча подошвой правой ноги под левую. Остановка мяча подошвой левой ноги и перекат мяча подошвой левой ноги обратно под правую.	10 минут

<p>6.Толкание мяча внутренней стороной стопы правой ноги от себя под углом в 45градусов. Остановка мяча подошвой правой ноги. Перекат мяча подошвой правой ноги под левую ногу. Толкание мяча внутренней стороной стопы левой ноги от себя под углом в 45 градусов. Остановка мяча подошвой левой ноги. Перекат мяча подошвой левой ноги под правую ногу.</p>	<p>2*5 минут</p>
<p>Заключительная часть</p>	
<p>Лежа на спине касание рук разноименной ногой Исходное положение сидя ноги врозь; наклоны к левой ноге, наклоны прямо перед собой, наклоны к правой ноге. Упражнение «мостик»</p>	<p>5 минут</p>

Конспект учебно-тренировочного занятия по мини-футболу при дистанционном обучении (11.11.2021)

Наименование упражнений	Количество повторений, подходов, длительность выполнения
Подготовительная часть	
Бега на месте	3 минуты
Бег на месте с высоким подниманием бедра	1 минута
Бег на месте с захлестыванием голени	1 минута
Приставные шаги вправо, влево	1 минута
Прыжки на месте вправо-влево, вперед-назад	2*30 секунд
ОРУ: -наклоны головы влево, вправо; -вращения в кистевых суставах; -вращения в локтевых суставах; -вращение прямых рук вперед-назад; -наклоны корпуса вперед-назад, влево-вправо; -вращение корпуса; -в барьерном шаге наклоны вперед, назад, в сторону; -выпады на правую и левую ноги; -вращения в коленных суставах; -вращения в голеностопных суставах.	10 минут
Основная часть	
1. Отжимания	10 -20 раз 3-5 подходов
2. Зашагивания на стул правой и левой ногой	15-25 раз на каждую ногу 3-5 подходов
3. Пресс	20-40 раз 3-5 подходов
4. Приседания	20 -40 раз 3-5 подходов
5. Планка на локтях	30 сек-1 минута 3-5 подходов
Заключительная часть	
Лежа на спине касание рук разноименной ногой Исходное положение сидя ноги врозь; наклоны к левой ноге, наклоны прямо перед собой, наклоны к правой ноге. Упражнение «мостик»	5 минут

Конспект учебно-тренировочных занятий по мини-футболу при дистанционном обучении (13.11.2021)

Наименование упражнений	Количество повторений, подходов, длительность выполнения
Подготовительная часть	
Бега на месте	3 минуты
Бег на месте с высоким подниманием бедра	1 минута
Бег на месте с захлестыванием голени	1 минута
Приставные шаги вправо, влево	1 минута
Прыжки на месте вправо-влево, вперед-назад	2*30 секунд
ОРУ: -наклоны головы влево, вправо; -вращения в кистевых суставах; -вращения в локтевых суставах; -вращение прямых рук вперед-назад; -наклоны корпуса в влево-вправо; -вращение корпуса; -в барьерном шаге наклоны вперед, назад, в сторону; -выпады на правую и левую ноги; -вращения в коленных суставах; -вращения в голеностопных суставах.	10 минут
Основная часть	
1. Отжимания 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд)	5 минут
2. Пресс 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд)	5 минут
3. Подъём ног из положения лёжа. Ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем-3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 60 секунд)	10 минуты
4. Приседания руки перед собой —3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд)	5 минут
5.Равновесие на одной ноге —руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну очку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше)	10 минут
6. Упражнения с мячом. Перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) ,перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и	25 минут

<p>обратно (на месте и в движении) — поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки —перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) — свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом</p>	
Заключительная часть	
<p>Лежа на спине касание рук разноименной ногой Исходное положение сидя ноги врозь; наклоны к левой ноге, наклоны прямо перед собой, наклоны к правой ноге. Упражнение «мостик»</p>	<p>5 минут</p>