

## План дистанционного обучения по мини-футболу (02.11.2021)

**Тренер-преподаватель: Серебренников А.С.**

1. Вводно-подготовительная часть – 10 минут
2. Медленный бег – 10 минут
3. Общая физическая подготовка – 50 минут
  - 3.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20 повторений
  - 3.2. Выпрыгивания вверх из упора присев – 15 повторений
  - 3.3. Упражнение на мышцы брюшного пресса (подъем туловища из положения лежа) – 25 повторений
  - 3.4. Прыжки на месте без скакалки (имитация прыжков через скакалку) – 45 секунд
  - 3.5. Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30 секунд
  - 3.6. Приседания – 20 повторений
  - 3.7. Планка – 30 секундМежду упражнениями – отдых 30 секунд. Все упражнения выполняются методом круговой тренировки. Проходим 3 круга.
4. Упражнения на гибкость (5 минут)
  - 4.1. И.п. – стойка на правой ноге, левая нога согнута в колене, пятка прижата к ягодицам.левой рукой берем ногу за носок и тянем ногу вверх в течении 30 секунд, сохраняя при этом равновесие. Через 30 секунд – смена положения.
  - 4.2. И.п. – сед, правая рука вверх. Наклон в левую сторону с фиксацией на 30 сек., затем смена положения (т.е., в другую сторону)
  - 4.3. И.п. – сед, ноги в стороны. Наклоны к левой ноге – вперед – к правой ноге. В каждом положении находимся по 10 секунд. Выполняем 3 подхода.
  - 4.4. И.п. – лежа на спине. Правую ногу сгибаем в колене, обхватываем двумя руками, подтягиваем к груди и удерживаем положение в течение 30 секунд, затем смена положения ног.
5. Заключительная часть (5 минут). Упражнения на восстановление дыхания, общее расслабление организма.

## План самостоятельной работы по мини-футболу (04.11.2021)

1. Вводно-подготовительная часть – 10 минут
2. Медленный бег – 10 минут
3. Общая физическая подготовка – 50 минут
  - 3.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20 повторений
  - 3.2. Выпрыгивания вверх из упора присев – 15 повторений
  - 3.3. Упражнение на мышцы брюшного пресса (подъем туловища из положения лежа) – 25 повторений
  - 3.4. Прыжки на месте без скакалки (имитация прыжков через скакалку) – 45 секунд
  - 3.5. Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30 секунд
  - 3.6. Приседания – 20 повторений
  - 3.7. Планка – 30 секундМежду упражнениями – отдых 30 секунд. Все упражнения выполняются методом круговой тренировки. Проходим 3 круга.
4. Упражнения на гибкость (5 минут)

- 4.1.И.п. – стойка на правой ноге, левая нога согнута в колене, пятка прижата к ягодицам.левой рукой берем ногу за носок и тянем ногу вверх в течении 30 секунд, сохраняя при этом равновесие. Через 30 секунд – смена положения.
- 4.2.И.п. – сед, правая рука вверху. Наклон в левую сторону с фиксацией на 30 сек., затем смена положения (т.е., в другую сторону)
- 4.3.И.п. – сед, ноги в стороны. Наклоны к левой ноге – вперед – к правой ноге. В каждом положении находимся по 10 секунд. Выполняем 3 подхода.
- 4.4.И.п. – лежа на спине. Правую ногу сгибаем в колене, обхватываем двумя руками, подтягиваем к груди и удерживаем положение в течение 30 секунд, затем смена положения ног.
5. Заключительная часть (5 минут). Упражнения на восстановление дыхания, общее расслабление организма.

### **План самостоятельной работы по мини-футболу (06.11.2021)**

1. Вводно-подготовительная часть – 10 минут
2. Медленный бег – 10 минут
3. Общая физическая подготовка – 50 минут
  - 3.1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20 повторений
  - 3.2.«Ягодичный мостик» (И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подъем таза как можно выше) – 15 повторений
  - 3.3.Упражнение на мышцы брюшного пресса (подъем туловища из положения лежа) – 25 повторений
  - 3.4.Прыжки на месте без скакалки (имитация прыжков через скакалку) – 45 секунд
  - 3.5.Бег на месте с захлестом голени – 30 секунд
  - 3.6.Приседания – 20 повторений
  - 3.7.Планка – 30 секундМежду упражнениями – отдых 30 секунд. Все упражнения выполняются методом круговой тренировки. Проходим 3 круга.
4. Упражнения на гибкость – 5 минут
  - 4.1.И.п. – стойка на правой ноге, левая нога согнута в колене, пятка прижата к ягодицам.левой рукой берем ногу за носок и тянем ногу вверх в течении 30 секунд, сохраняя при этом равновесие. Через 30 секунд – смена положения.
  - 4.2.И.п. – сед, правая рука вверху. Наклон в левую сторону с фиксацией на 30 сек., затем смена положения (т.е., в другую сторону)
  - 4.3.И.п. – сед, ноги в стороны. Наклоны к левой ноге – вперед – к правой ноге. В каждом положении находимся по 10 секунд. Выполняем 3 подхода.
  - 4.4.И.п. – лежа на спине. Правую ногу сгибаем в колене, обхватываем двумя руками, подтягиваем к груди и удерживаем положение в течение 30 секунд, затем смена положения ног.
5. Заключительная часть – 5 минут. Упражнения на восстановление дыхания, общее расслабление организма.

**Дополнительное задание:** за неделю посмотреть как можно больше футбольных матчей по телевизору, проанализировать игру, разобрать тактические и технические ошибки профессиональных футболистов!!!

