

План тренировок (группа НП2)

(на время каникул)

Филиал МКОУ Галкинская СОШ

Тренер-преподаватель: Иванов Евгений Николаевич

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Вторник 3 часа	ОФП в домашних условиях. Работа с собственным весом.	Подготовительная	Бег на месте Круговые движения туловища Наклоны Прыжки на скакалке		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Комплекс упражнений Табата-8 упражнений по 20 сек. 10 секунд перерыв. Выполняется 4 круга отдых между кругами 4 минуты: 1 упражнение-прыжки на месте. 2-пружинка. 3-Бег на месте. 4-“Берпи» выпрыгивания. 5-разножка. 6-планка. 7-отжимания. 8- Выпрыгивания Комплекс упражнений на отжимания: 1 алмазные отжимания 2-широкие отжимания 3- обычные отжимания 4- планка	https://youtu.be/zT4NJC5fzWg	8 упр. по 20сек.10сек перерыв. 4 круга отдых между кругами 4 минуты Планка 1 минута. Все отжимания до упора. 3 круга перерыв между кругом 5 минут	Связь с через VK
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Ходьба на месте Растяжка		2-3 повторен. 2-3 мин 5-6 мин	Связь с через Vk

Четверг Зчаса	Упражнения с мячом в домашних условиях. Обучение удару по катящему мячу внутренней стороны стопы	Подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	Связь с через Vк
		Основная	Упражнения для обучения: 1-размахивания бьющей ногой, вперёд с поворот стопы на 90градусов. 2-с шагом и постановкой опорной ноги. Имитация удара с поворотом стопы бьющей ноги. 3-Выполнять удары по неподвижному мячу с места внутренней стороны стопы с расстояния 3-4метров 4-Выполнять удары по неподвижному мячу с одного или нескольких шагов прямого разбега	https://youtu.be/GhfbPLgWS-g		Связь с через Vк
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	Связь с через Vк
			Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках			
Пятница Зчаса	Ведение мяча в домашних условиях	Подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Растяжка на мышцы ног Наклоны вперёд-назад, влево в вправо		2-3мин. 12-14 повторен.	Связь с через Vк
		Основная	Упражнение выполняется на расстоянии 2-3 метра	https://youtu.be/GhfbPLgWS-g	10-12 минут	Связь с через Vк
		Заключительная	Приседание Ходьба на месте Отжимания		2-3 повторен. 2-3 мин Отжимания до упора	

		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раз с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	
суббота 2 часа ч	Ведение мяча в домашних условиях	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Упражнение выполняется на расстоянии 2-3 метра С остановкой и разворотом	https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	10-12 минут	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Челночный бег 10*3 (темп умеренный) с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раз		2-3 повторен. 2-3 мин 10 повторен	