

**План занятий  
группы НП-3 на дистанционном обучении  
мини-футбол с 16.11.2020г.-22.11.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Пустовой С.Г.

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Понедельник 2 часа	Комплекс ОРУ на месте и в движении ОФП. Упражнение на развитие координации. Техническая подготовка	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	12 упражнений выполняются в умеренном темпе Остановка мяча. Прокат мяча. Ведение мяча. Имитация ударов по мячу (с места, с лёта). Жонглирование мячом (чеканка) 10-15 раз с удержанием в руках	<a href="https://vk.com/video1627378_456239324">https://vk.com/video1627378_456239324</a>	по 40 сек. с интервалом 20 сек. 50 повт.	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Стрейчинг		2-3 повторен. 2-3 мин 6 мин	
вторник 2 часа	Упражнения с мячом 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 м	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0">https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	

среда 2 часа	Упражнения для развития силы ног	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Упражнение выполняется в умеренном темпе с интервалом 1 минута	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU">https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU</a>	10-12 минут	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 пов	
четверг 2 часа	Упражнения с мячом 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 м	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0">https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	
пятница 2 часа	Ведение мяча в домашних условиях	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	