

## Расписание тренировочных дистанционных занятий по мини-футболу

Тренер-преподаватель: Ковальчук Павел Витальевич  
Группа: Спортивно-оздоровительная группа

дата	тема	содержание	ОМУ
4.02	ОФП.	Бег на месте 6 минут (или скакалка). Растяжка 5 минут Частота на месте 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 30 секунд). Бег с высоким пониманием бедра на месте 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд). Прыжки ноги врозь ноги вместо 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд) Пресс 2х30, отжимания 3х20 Растяжка 5 минут.	Следить за частотой ЧСС Следить за правильным выполнением задания.
7.02	Правила игры в футбол	Просмотр видео правила игры в мини-футбол <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dB4-GuDL3Ug">https://www.youtube.com/watch?v=dB4-GuDL3Ug</a> <a href="https://www.euro-football.ru/test/start/1">https://www.euro-football.ru/test/start/1</a> Выполнить Тест, минут, всего 100 вопросов.	Проверить тест, сделать рефлексию в конце занятия.
9.02	Личная и общественная гигиена. Воспитание общей и специальной быстроты	Теория <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UXpYviQCucc">https://www.youtube.com/watch?v=UXpYviQCucc</a> Упражнения: - ОРУ; 20 минут - беговые упражнения (приставным, скрестным, с высоким подниманием бедра, «олений бег», с подскоками, с захлестыванием голени); - челночный бег 3х10 (5 серий с паузами 1 мин.); «олений бег», с подскоками, с захлестыванием голени); - челночный бег 3х10 (5 серий с паузами 1 мин.);	Следить за состоянием ЧСС, следить за правильным выполнением упражнения.
11.02	ОФП.	Бег на месте 6 минут (или скакалка). Растяжка 5 минут Частота на месте 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 30 секунд). Бег с высоким пониманием бедра на месте 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд). Прыжки ноги врозь ноги вместо 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд) Пресс 2х30, отжимания 3х20 Растяжка 5 минут.	Следить за частотой ЧСС Следить за правильным выполнением задания.