**ПЛАН-График с 28.03-05.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной делать все с максимальной скоростью |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** |
| Работа с мячом (Жонглирование) Остановка на грудь, обводкаПрыжки на двух ногах на скакалке Прыжки через резинку (70см)Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («Большой квадрат») | 10 разПо 1 минОтдых 1 мин10 раз по 1 мин200 раз30 квадратов30 раз | Стараться мяч удерживатьОбратить внимание на не опускаться на пятки Делать легко, на носкахПрыжки на максимальные усилия |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление пресса сгибание туловища из положения лежаПоднимание туловища из положения: лежа на животеПодтягивание | 3 раза по 30 раз3 по 30 раз3 по 10 раз | Локти в стороныЛокти в стороны |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 06-12.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 10 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** |
| Техника владения мячомВедение «змейкой»Распасовка мяча (от стенки)Жонглирование мяча головойЧелночный бег 5 раз по 10мПрыжки через резинку (30см)Подъемы на стопе (на двух ногах) |  5 раз по 3 мин каждое упражнениеОтдых -2 мин50 раз10 раз (Отдых 2 мин)7 раз по 30 сек.200 раз | Делать максимально быстроПервые шаги делать максимально быстроОбратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстроДелать легко, на носках, спину держать ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление пресса (подъем туловища из положения лежа на спине)Поднимание туловища из положения: лежа на животеОтжимание  | 3 по 30 раз3 по 30 раз3по 30 раз | Локти в стороныЛокти в стороныТуловище держать ровно, смотреть вперед |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 13-19.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУдары мячом на точностьПравой ногой, левой ногой, головойПрыжки через резинку (20см)Приседание на одной ноге «Пистолеты» | 7 раз по 1 мин (Отдых-2 мин)7 раз по 1 мин. Каждое упр.Отдых 2 мин)7 раз по 40 сек.2 серии по 50 раз  | Не опускаться на пятки Обратить внимание на согласованность работы рук, и правильное положение стопыДелать легко, на носках, спину держать ровноСпину держать ровно, ноги выпрямлять до конца |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| ПодтягиваниеПоднимание ног из положения: лежа на животеПоднимание ног из положения: лежа на спинеСкладки ноги вместе, врозьУдержание ног за головой | 3 раза по 10 раз3 раза по 30 раз3 раза по 30 раз3 раза по 30 раз | Без рывков,Локти в стороныСледим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 20-26.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 10 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстро (на частоту)Бедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** |
| Техника владения мячом:Прием и остановка мяча на грудь, колено, стопуТехника игры без мяча«финты», Защитные действия, бег «змейкой», бег с поворотами влево, вправо на 360 градусовПрыжки на одной ноге через скакалкуВыпрыгивание вверх из полуприседаПрыжки на одной ноге («воробей») на месте | 10 раза по 1 мин, каждое упражнение, отдых 1 мин 7 раз по 30 секОтдых 2 мин)7 раз по 30 сек. На каждую ногуОтдых 1 мин200 разПо 30 раз на каждой ноге | При приеме выполнять уступающее движениеОбратить внимание на согласованность работы рук, опускаться как можно ниже.Делать легко, на носках, спину держать ровно, колени не сгибатьВыпрямлять колени до конца, делать с максимальной амплитудойКолено подтягивать к груди |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного прессаПоднимание ног из положения: лежа на животеОтжимание (локти 45градусов) | 3 раза по 20 раз3 раза по 20 раз3 раза по 30 раз | Локти в стороныЛокти в стороныТуловище держать ровно |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 27.04-03.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком, скрестным шагом) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** |
| Техника ведения мячаВедение , обводка на скоростьЖонглирование мяча ногамиЧелночный Бег 10 по 10мТройной прыжок с местаПятерной прыжокПодъемы на стопе (на двух ногах) | 10 раз по 1 мин через 2 минуты отдыха15 мин7 раз Отдых 2 мин)7 раз по 30 на каждую ногу.7 раз по 30 на каждую ногу.7 раз по 1 мин на каждую ногу300 раз | Максимальная скорость Стараться не терять мячОбратить внимание на согласованность работы рук, выполнять с максимальной скоростьюПервое отталкивание с двух ног, спину держать ровноПервое отталкивание с двух ног, спину держать ровноПоследующие прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к грудиСпину держать ровно, ноги выпрямлять до конца, Следить за максимальной амплитудой |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного прессаПоднимание ног из положения: лежа на животеОтжимание на скорость | 3 раза по 20 раз3 раза по 20 раз3 раза по 20 раз | Локти в стороныЛокти в стороныСледить за правильной техникой |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График с 04.05-10.05. 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной делать все с максимальной скоростью |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** |
| Работа с мячом (Жонглирование) Остановка на грудь, обводкаПрыжки на двух ногах на скакалке Прыжки через резинку (70см)Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («Большой квадрат») | 10 разПо 1 минОтдых 1 мин10 раз по 1 мин200 раз30 квадратов30 раз | Стараться мяч удерживатьОбратить внимание на не опускаться на пятки Делать легко, на носкахПрыжки на максимальные усилия |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление пресса сгибание туловища из положения лежаПоднимание туловища из положения: лежа на животеПодтягивание | 3 раза по 30 раз3 по 30 раз3 по 10 раз | Локти в стороныЛокти в стороны |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 11-17.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 10 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** |
| Техника владения мячомВедение «змейкой»Распасовка мяча (от стенки)Жонглирование мяча головойЧелночный бег 5 раз по 10мПрыжки через резинку (30см)Подъемы на стопе (на двух ногах) |  5 раз по 3 мин каждое упражнениеОтдых -2 мин50 раз10 раз (Отдых 2 мин)7 раз по 30 сек.200 раз | Делать максимально быстроПервые шаги делать максимально быстроОбратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстроДелать легко, на носках, спину держать ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление пресса (подъем туловища из положения лежа на спине)Поднимание туловища из положения: лежа на животеОтжимание  | 3 по 30 раз3 по 30 раз3по 30 раз | Локти в стороныЛокти в стороныТуловище держать ровно, смотреть вперед |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 18-24.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУдары мячом на точностьПравой ногой, левой ногой, головойПрыжки через резинку (20см)Приседание на одной ноге «Пистолеты» | 7 раз по 1 мин (Отдых-2 мин)7 раз по 1 мин. Каждое упр.Отдых 2 мин)7 раз по 40 сек.2 серии по 50 раз  | Не опускаться на пятки Обратить внимание на согласованность работы рук, и правильное положение стопыДелать легко, на носках, спину держать ровноСпину держать ровно, ноги выпрямлять до конца |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| ПодтягиваниеПоднимание ног из положения: лежа на животеПоднимание ног из положения: лежа на спинеСкладки ноги вместе, врозьУдержание ног за головой | 3 раза по 10 раз3 раза по 30 раз3 раза по 30 раз3 раза по 30 раз | Без рывков,Локти в стороныСледим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График с 28.03-05.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной делать все с максимальной скоростью |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Работа с мячом (Жонглирование) Остановка на грудь, обводкаПрыжки на двух ногах на скакалке Прыжки через резинку (70см)Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («Большой квадрат») | 10 разПо 1 минОтдых 1 мин10 раз по 1 мин200 раз30 квадратов30 раз | Стараться мяч удерживатьОбратить внимание на не опускаться на пятки Делать легко, на носкахПрыжки на максимальные усилия |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление пресса сгибание туловища из положения лежаПоднимание туловища из положения: лежа на животеПодтягивание | 3 раза по 30 раз3 по 30 раз3 по 10 раз | Локти в стороныЛокти в стороны |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 06-12.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 10 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Техника владения мячомВедение «змейкой»Распасовка мяча (от стенки)Жонглирование мяча головойЧелночный бег 5 раз по 10мПрыжки через резинку (30см)Подъемы на стопе (на двух ногах) |  5 раз по 3 мин каждое упражнениеОтдых -2 мин50 раз10 раз (Отдых 2 мин)7 раз по 30 сек.200 раз | Делать максимально быстроПервые шаги делать максимально быстроОбратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстроДелать легко, на носках, спину держать ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление пресса (подъем туловища из положения лежа на спине)Поднимание туловища из положения: лежа на животеОтжимание  | 3 по 30 раз3 по 30 раз3по 30 раз | Локти в стороныЛокти в стороныТуловище держать ровно, смотреть вперед |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 13-19.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на скакалкеУдары мячом на точностьПравой ногой, левой ногой, головойПрыжки через резинку (20см)Приседание на одной ноге «Пистолеты» | 7 раз по 1 мин (Отдых-2 мин)7 раз по 1 мин. Каждое упр.Отдых 2 мин)7 раз по 40 сек.2 серии по 50 раз  | Не опускаться на пятки Обратить внимание на согласованность работы рук, и правильное положение стопыДелать легко, на носках, спину держать ровноСпину держать ровно, ноги выпрямлять до конца |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| ПодтягиваниеПоднимание ног из положения: лежа на животеПоднимание ног из положения: лежа на спинеСкладки ноги вместе, врозьУдержание ног за головой | 3 раза по 10 раз3 раза по 30 раз3 раза по 30 раз3 раза по 30 раз | Без рывков,Локти в стороныСледим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 20-26.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 10 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстро (на частоту)Бедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Техника владения мячом:Прием и остановка мяча на грудь, колено, стопуТехника игры без мяча«финты», Защитные действия, бег «змейкой», бег с поворотами влево, вправо на 360 градусовПрыжки на одной ноге через скакалкуВыпрыгивание вверх из полуприседаПрыжки на одной ноге («воробей») на месте | 10 раза по 1 мин, каждое упражнение, отдых 1 мин 7 раз по 30 секОтдых 2 мин)7 раз по 30 сек. На каждую ногуОтдых 1 мин200 разПо 30 раз на каждой ноге | При приеме выполнять уступающее движениеОбратить внимание на согласованность работы рук, опускаться как можно ниже.Делать легко, на носках, спину держать ровно, колени не сгибатьВыпрямлять колени до конца, делать с максимальной амплитудойКолено подтягивать к груди |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного прессаПоднимание ног из положения: лежа на животеОтжимание (локти 45градусов) | 3 раза по 20 раз3 раза по 20 раз3 раза по 30 раз | Локти в стороныЛокти в стороныТуловище держать ровно |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 04.05-10.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком, скрестным шагом) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Техника ведения мячаВедение , обводка на скоростьЖонглирование мяча ногамиЧелночный Бег 10 по 10мТройной прыжок с местаПятерной прыжокПодъемы на стопе (на двух ногах) | 10 раз по 1 мин через 2 минуты отдыха15 мин7 раз Отдых 2 мин)7 раз по 30 на каждую ногу.7 раз по 30 на каждую ногу.7 раз по 1 мин на каждую ногу300 раз | Максимальная скорость Стараться не терять мячОбратить внимание на согласованность работы рук, выполнять с максимальной скоростьюПервое отталкивание с двух ног, спину держать ровноПервое отталкивание с двух ног, спину держать ровноПоследующие прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к грудиСпину держать ровно, ноги выпрямлять до конца, Следить за максимальной амплитудой |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного прессаПоднимание ног из положения: лежа на животеОтжимание на скорость | 3 раза по 20 раз3 раза по 20 раз3 раза по 20 раз | Локти в стороныЛокти в стороныСледить за правильной техникой |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График с 11.05-17.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной делать все с максимальной скоростью |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Работа с мячом (Жонглирование) Остановка на грудь, обводкаПрыжки на двух ногах на скакалке Прыжки через резинку (70см)Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («Большой квадрат») | 10 разПо 1 минОтдых 1 мин10 раз по 1 мин200 раз30 квадратов30 раз | Стараться мяч удерживатьОбратить внимание на не опускаться на пятки Делать легко, на носкахПрыжки на максимальные усилия |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление пресса сгибание туловища из положения лежаПоднимание туловища из положения: лежа на животеПодтягивание | 3 раза по 30 раз3 по 30 раз3 по 10 раз | Локти в стороныЛокти в стороны |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 18.05 по 24.05. 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)ОРУ различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 10 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Техника владения мячомВедение «змейкой»Распасовка мяча (от стенки)Жонглирование мяча головойЧелночный бег 5 раз по 10мПрыжки через резинку (30см)Подъемы на стопе (на двух ногах) |  5 раз по 3 мин каждое упражнениеОтдых -2 мин50 раз10 раз (Отдых 2 мин)7 раз по 30 сек.200 раз | Делать максимально быстроПервые шаги делать максимально быстроОбратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстроДелать легко, на носках, спину держать ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление пресса (подъем туловища из положения лежа на спине)Поднимание туловища из положения: лежа на животеОтжимание  | 3 по 30 раз3 по 30 раз3по 30 раз | Локти в стороныЛокти в стороныТуловище держать ровно, смотреть вперед |
|  | 30 мин |  |