Тренировочные занятия

в период дистанционного прохождения спортивной подготовки

на период введения режим повышенной готовности и с целью

предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции

(COVID-19)

Тренер преподаватель по футболу - Кочергин В.В.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения занятия | Тема занятия | Виды упражнений | Количество повторений, подходов. |  |
| 1 | 06.04.2020 | Обще физическая подготовка | 1.- Бег на месте.  2.- Бег на месте с захлестыванием голени  3. -Бег на месте с высоким подниманием бедра  4. -Круговые движения головой  5.- Круговые движения в плечевом суставе  6. - Круговые движения в локтевом суставе  7.- Круговые движения туловищем  8.- Круговые движения в колено суставе  9- Круговые движения в голеностопном суставе  10.- Прыжки на месте  11.- Прыжки на левой на правой ноге  12.- Наклоны вперед  13. Кросс- бег на месте | 3 мин.  1 мин.  1 мин.  5 влево, в право, 4 похода.  5 вперед, назад, 4 похода.  5 к себе, от себя, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  4 подхода по 10.  6 на левой 6 на правой 4 подхода.  4 подхода по 10.  6 мин. |  |
| 2 | 09.04.2020 | Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1- Бег на месте  2-Отжимания  3. -Прыжки в длину с места  4.- Поднимание туловища из положения лежа  5.-Наклон на гибкость из положения стоя  6. Приседания  6.-Бег на месте  7.-Лодочка | 6 мин  4 подхода по 15 раз.  10 прыжков на максимальный результат.  4 подхода по 25 раз.  10 наклонов на максимальный результат.  4 подхода по 25 раз  6 мин.  4 подхода по 10 раз |  |
| 3 | 10.04.2020 | Обще физическая подготовка | 1.- Бег на месте.  2.- Бег на месте с захлестыванием голени  3. -Бег на месте с высоким подниманием бедра  4. -Круговые движения головой  5.- Круговые движения в плечевом суставе  6. - Круговые движения в локтевом суставе  7.- Круговые движения туловищем  8.- Круговые движения в колено суставе  9- Круговые движения в голеностопном суставе  10.- Прыжки на месте  11.- Прыжки на левой на правой ноге  12.- Наклоны вперед  13. Кросс- бег на месте | 3 мин.  1 мин.  1 мин.  5 влево, в право, 4 похода.  5 вперед, назад, 4 похода.  5 к себе, от себя, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  4 подхода по 10  6 на левой 6 на правой 4 подхода.  4 подхода по 10  6 мин. |  |
| 4 | 12.04.2020 | Теория. | Изучение, закрепление правил игры футбол | 10-15 мин |  |
| 5 | 13.04.2020 | Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1- Бег на месте  2-Отжимания  3. -Прыжки в длину с места  4.- Поднимание туловища из положения лежа  5.-Наклон на гибкость из положения стоя  6. Приседания  6.-Бег на месте  7.-Лодочка | 6 мин  4 подхода по 15 раз  10 прыжков на максимальный результат.  4 подхода по 25 раз  10 наклонов на максимальный результат  4 подхода по 25 раз  6 мин.  4 подхода по 10 раз |  |
| 6 | 16.04.2020 | Обще физическая подготовка | 1.- Бег на месте.  2.- Бег на месте с захлестыванием голени  3. -Бег на месте с высоким подниманием бедра  4. -Круговые движения головой  5.- Круговые движения в плечевом суставе  6. - Круговые движения в локтевом суставе  7.- Круговые движения туловищем  8.- Круговые движения в колено суставе  9- Круговые движения в голеностопном суставе  10.- Прыжки на месте  11.- Прыжки на левой на правой ноге  12.- Наклоны вперед  13. Кросс- бег на месте | 3 мин.  1 мин.  1 мин.  5 влево, в право, 4 похода.  5 вперед, назад, 4 похода.  5 к себе, от себя, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  4 подхода по 10  6 на левой 6 на правой 4 подхода  4 подхода по 10  6 мин. |  |
| 7 | 17.04.2020 | Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1- Бег на месте  2-Отжимания  3. -Прыжки в длину с места  4.- Поднимание туловища из положения лежа  5.-Наклон на гибкость из положения стоя  6. Приседания  6.-Бег на месте  7.-Лодочка | 6 мин  4 подхода по 15 раз  10 прыжков на максимальный результат.  4 подхода по 25 раз  10 наклонов на максимальный результат  4 подхода по 25 раз  6 мин.  4 подхода по 10 раз |  |
| 8 | 19.04.2020 | Теория | Изучение и закрепление правил игры в мини-футбол | 10-15 мин. |  |
| 9 | 20.04.2020 | Обще физическая подготовка | 1.- Бег на месте.  2.- Бег на месте с захлестыванием голени  3. -Бег на месте с высоким подниманием бедра  4. -Круговые движения головой  5.- Круговые движения в плечевом суставе  6. - Круговые движения в локтевом суставе  7.- Круговые движения туловищем  8.- Круговые движения в колено суставе  9- Круговые движения в голеностопном суставе  10.- Прыжки на месте  11.- Прыжки на левой на правой ноге  12.- Наклоны вперед  13. Кросс- бег на месте | 3 мин.  1 мин.  1 мин.  5 влево, в право, 4 похода.  5 вперед, назад, 4 похода.  5 к себе, от себя, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  4 подхода по 10  6 на левой 6 на правой 4 подхода  4 подхода по 10  6 мин. |  |
| 10 | 23.04.2020 | Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1- Бег на месте  2-Отжимания  3. -Прыжки в длину с места  4.- Поднимание туловища из положения лежа  5.-Наклон на гибкость из положения стоя  6. Приседания  6.-Бег на месте  7.-Лодочка | 6 мин  4 подхода по 15 раз  10 прыжков на максимальный результат.  4 подхода по 25 раз  10 наклонов на максимальный результат  4 подхода по 25 раз  6 мин.  4 подхода по 10 раз |  |
| 11 | 24.04.2020 | Обще физическая подготовка | 1.- Бег на месте.  2.- Бег на месте с захлестыванием голени  3. -Бег на месте с высоким подниманием бедра  4. -Круговые движения головой  5.- Круговые движения в плечевом суставе  6. - Круговые движения в локтевом суставе  7.- Круговые движения туловищем  8.- Круговые движения в колено суставе  9- Круговые движения в голеностопном суставе  10.- Прыжки на месте  11.- Прыжки на левой на правой ноге  12.- Наклоны вперед  13. Кросс- бег на месте | 3 мин.  1 мин.  1 мин.  5 влево, в право, 4 похода.  5 вперед, назад, 4 похода.  5 к себе, от себя, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  4 подхода по 10  6 на левой 6 на правой 4 подхода  4 подхода по 10  6 мин. |  |
| 12. | 26.04.2020 | Теория. | Изучение, закрепление правил игры футбол | 10-15 мин |  |
| 13 | 27.04.2020 | Обще физическая подготовка | 1.- Бег на месте.  2.- Бег на месте с захлестыванием голени  3. -Бег на месте с высоким подниманием бедра  4. -Круговые движения головой  5.- Круговые движения в плечевом суставе  6. - Круговые движения в локтевом суставе  7.- Круговые движения туловищем  8.- Круговые движения в колено суставе  9- Круговые движения в голеностопном суставе  10.- Прыжки на месте  11.- Прыжки на левой на правой ноге  12.- Наклоны вперед  13. Кросс- бег на месте | 3 мин.  1 мин.  1 мин.  5 влево, в право, 4 похода.  5 вперед, назад, 4 похода.  5 к себе, от себя, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  5 влево, в право, 4 похода.  4 подхода по 10  6 на левой 6 на правой 4 подхода  4 подхода по 10  6 мин. |  |
| 14 | 30.04.2020 | Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1- Бег на месте  2-Отжимания  3. -Прыжки в длину с места  4.- Поднимание туловища из положения лежа  5.-Наклон на гибкость из положения стоя  6. Приседания  6.-Бег на месте  7.-Лодочка | 6 мин  4 подхода по 15 раз  10 прыжков на максимальный результат.  4 подхода по 25 раз  10 наклонов на максимальный результат  4 подхода по 25 раз  6 мин.  4 подхода по 10 раз |  |