**План дистанционного**

**тренировочного процесса**

**Вид спорта: Мини-футбол.**

**Группы: Б-1, Б-2**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Задание |
| 07 апреля | 1.Разминка -15 минут:- бег на месте; - ОРУ;- упражнения на растяжку сидя на полу.2. ОФП – 30 минут:- комплекс упражнений на тренировку ног 2 серии по 10-15 раз - ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=v-lhfTzFuFU&feature=emb_logo>- комплекс упражнений на верхний плечевой корпус 2 серии по 10-15 раз -ссылка на видео<https://www.youtube.com/watch?v=c0yzRJrXrds>3. Техническая подготовка- 20 минут:- перекаты мяча подошвой с ноги на ногу;- повороты мяча подошвой правой и левой ногой;- ведение мяча по восьмерке правой и левой ногой подошвой.4. Упражнения на гибкость – 5 минут:- со скакалкой или веревкой;- на стуле.Между упражнениями 1мин отдыха, между сериями 3мин отдыха. |
| 09 апреля | 1. Разминка- 15 минут.2. ОФП – 30 минут:-силовая тренировка ног - ссылка на видео<https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk>-упражнения на координацию -ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8>3. Техническая подготовка – 20 минут:- ведение мяча по восьмерке внутренней стороной стопы;- обманные движения с мячом с обыгрыванием стула (подошвой, внешней и внутренней стороной стопы).4. Упражнения на растяжку лежа на полу – 10 минут.Между упражнениями 1мин отдыха, между сериями 3мин отдыха. |
| 11 апреля | 1.Разминка -15 минут:- бег на месте; - ОРУ;- упражнения на растяжку сидя на полу.2. ОФП – 30 минут:- комплекс упражнений на тренировку ног 2 серии по 10-15 раз- ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=v-lhfTzFuFU&feature=emb_logo>- комплекс упражнений на верхний плечевой корпус 2 серии по 10-15 раз- ссылка на видео<https://www.youtube.com/watch?v=c0yzRJrXrds>3. Техническая подготовка- 20 минут:- перекаты мяча подошвой с ноги на ногу;- повороты мяча подошвой правой и левой ногой;- ведение мяча по восьмерке правой и левой ногой подошвой.4. Упражнения на гибкость – 5 минут:- со скакалкой или веревкой;- на стуле.Между упражнениями 1мин отдыха, между сериями 3мин отдыха. |
| 12 апреля | 1. Разминка- 15 минут.2. ОФП – 30 минут:-силовая тренировка ног - ссылка на видео<https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk>-упражнения на координацию -ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8>3. Техническая подготовка – 20 минут:- ведение мяча по восьмерке внутренней стороной стопы;- обманные движения с мячом с обыгрыванием стула (подошвой, внешней и внутренней стороной стопы).4. Упражнения на растяжку лежа на полу – 10 минут.Между упражнениями 1мин отдыха, между сериями 3мин отдыха. |
| 14 апреля | 1. Разминка 8-10 минут2. ОФП (отжимание 10 раз по 3 подхода, приседания 15 раз по 3 подхода, пресс 15 раз по 3 подхода, прыжок вверх с низкого приседа 10 раз по 3 подхода)3. Имитация – прыжки на скакалке 50 раз4. Растяжка 10-15 минут (шпагат, мостик, бабочку)5. Просмотр мультфильма про футболhttps://www.youtube.com/watch?v=ozTodVXmdLo |
| 16 апреля | 1. Разминка 8-10 минут2. ОФП (отжимание 12 раз по 3 подхода, поднимание и опускание прямых ног в положении лежа на спине 10 раз по 3 подхода, упражнение лодочка 5 раз по 3 подхода, скакалка 50 раз)3. Жонглирование мячом ногами (можно использовать легкий мяч, воздушный шар)4. Растяжка 10-15 минут (шпагат, мостик, бабочку)5. Просмотр игры <https://www.youtube.com/watch?v=Alj-v7Uh_Uk>  |