**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 минут  2. 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 раз  4. Растяжка 10-15 минут (шпагат, мостик, бабочку)  5. Просмотр мультфильма про футбол  https://www.youtube.com/watch?v=ozTodVXmdLo |
| 16 апреля | 1. Разминка 8-10 минут  2. 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> |