

План дистанционной работы филиала СШОР Труд пос. Нельмин-Нос

на период с 27.04.2020 по 03.05.2020г.

| Дни недели | ФИО инструктора | План занятий | Содержание | Дозировка | Примечания |
|------------|-----------------|--|---|---|--|
| Пн | Канюков Д.С | 1.Утренняя зарядка 2. Тренировка по мини-футболу в домашних условиях | 1. Элемент «Галочка» 2.Элемент Треугольник 3.Клэппинг | 1.5-7 мин 2. 10-15 повторений на каждую ногу | https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gr8 |
| Вт | Ледков М.П | 1.Утренняя зарядка 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху | Общеразвивающие упражнения. 1.Набивка мяча с отскоком об пол из положения сидя. 2. Жонглирование мячом из положения лежа на спине. 3.Жонглирование мячом из положения лежа на спине после отскока от стены. 4.Передача мяча одной рукой (правой, левой) с отскоком от стены. 5. Передача мяча двумя руками сверху с отскоком от стены. | 5 мин. 10-15 повтор. 10-15 повтор. 10-15 повтор. по 30 раз на каждую руку 30 повтор. | 1. https://youtu.be/xit7yDZguYY 2. https://youtu.be/DAJ09JH5KE4 |
| Ср | Ледков М.П | 1.Утренняя зарядка 2. Общая физическая подготовка. | Общеразвивающие упражнения 1.Отжимание 2.Приседание со сменой положения ног прыжком 3.Подъем туловища из положения, лежа на спине (пресс) 4.Подъем туловища из положения лежа на животе. | 5 мин. 4 подхода по 10 раз с отдыхом 15 сек. На все упражнения | 1. https://youtu.be/xit7yDZguYY 2. https://youtu.be/93Fa8eo7jEw |
| Чт | Канюков Д.С | 1. Утренняя зарядка 2. Силовая тренировка ног для юных футболистов | 1.Приседания 2.Русские наклоны 3.Футбол. махи 4.Отведение ноги в сторону 5.Сведение ног 6.Выпады 7.Соскок со скамьи(стула) 8.Подъемы на икры | 1.3*25 2.2*15-20 3.2*25(на каждую ногу) 4.2*25 5.2*25 6.2*30 7.2*20 8.40 сек работаем, 20 отдых. 3 подхода | https://www.youtube.com/watch?v=hrxng1RTwk |
| Пт | Канюков Д.С | 1. Утренняя зарядка 2. Тренировка | 1. Приседания 2.Конькобежец 3.Выпады | 2*25 2*15-20 | https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU |

| | | | | | |
|----|------------|---|--|--|--|
| | | ног для футболистов(в домашних условиях) 3. | 4. Сгибание ноги в колене на бицепс бедра 5. Боковые выпады 6. Медленные приседания | 2*15 2*20 2*20 1 подход по 20 сек. 3-4 подхода | |
| Сб | Ледков М.П | 1. Утренняя зарядка 2. Ходьба по маршруту со спусками и подъемами. | 1. Общеразвивающие упражнения. 1. Специальная разминка. 2. Совершенствование техники ходьбы. 3. Ходьба по маршруту со спусками и подъемами. | 5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 – 30 мин. | 1. https://youtu.be/xit7yDZguYY 2. https://youtu.be/rll6ZLucpsw |