**Тематический план дистанционных тренировок отделения футбола**

**МУ ДО «Новоспасский ДЮСШ»**

Группа УТГ-2

В период с 6 по 30 мая

**Тренер-преподаватель:** Баратов Б.Ш

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| 1.ОФП ( Разминка: бег на месте, ОРУ) 10 мин. | 1.ОФП ( Разминка: бег на месте, ОРУ) 10 мин. | 1.ОФП ( Разминка: бег на месте, ОРУ) 10 мин. | 1.ОФП ( Разминка: бег на месте, ОРУ) 10 мин. | 1.ОФП ( Разминка: бег на месте, ОРУ) 10 мин. |
| 2 .СФП (прыжки через скакалку, если есть в наличие, если нет имитация движений как со скакалкой) 15 мин.:2.1 Прыжки на правой ноге(30 раз);2.2 Прыжки на левой ноге( 30 раз);2.3 Прыжки на двух ногах, поочередно меняя ноги (70 раз). | 2. СФП 15 мин.:2.1 Прыжки на месте с подниманием рук выше головы 20-25 раз;2.2 Отжимание от пола 20-25раз;2.3 Упражнения на восстановление | 2. Стретчинг 15 мин.(Упражнения на растяжку);2.1ОФП (прыжки на через скакалку на 2-х ногах 150 раз);2.2 Упражнения на пресс (лежа на спине руки за голову, максимально);2.3 Упражнения на восстановление. | 2. Стретчинг 15 мин.(Упражнения на растяжку);2.1 ОФП (приседание 25 х3, спина ровная);2.2 Упражнения на восстановление (лежа на спине ноги вверх) 2 мин. | 2. Стречинг 15 мин.(Упражнения на растяжку);2.1 ОФП (Отжимание от пола (25 раз х3 серии, спина ровная));2.3 Упражнения на восстановление 2 мин. |
| 3.ТТ (упражнения с футбольным мячом) 20-30 мин.а) жонглирование максимально | 3. ТТ (упражнения с футбольным мячом) 20-30 мин.а) остановка мяча (Подбрасывание мяча вверх с остановкой подошвы). 20 мин. | ТТ (упражнения с футбольным мячом).а) введение мяча с обводкой 30 мин. | 3.ТТ ( упражнения с футбольным мячом).а) отработка ударов (если нет места, имитация). 30 мин | 3. ТТ (упражнения с футбольным мячом).а)работа с мячом(внешней стороной стопы). 30 мин. |
| 4.Заминка: упражнения на растяжку 10 мин. | 4.Заминка: упражнения на растяжку 10 мин. | 4.Заминка: упражнения на растяжку 10 мин. | 4.Заминка: упражнения на растяжку 10 мин. | 4.Заминка: упражнения на растяжку 10 мин. |
| **Домашнее задание:** изучение правил мини-футбола и большого футбола |