Учебный план

Тренировочных занятий «27» апреля, «29» апреля 2020 года

Учебно-тренировочной группы УТГ-1, 2г. по футболу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка  |
| 27.04.2020 | 1. Разминка – ОРУ  | 10 мин |
| 2. Выпрыгивание с низкого присяда, с хлопком над головой | 3 серии по 10 |
| 3. Отжимания | 3 серии по 10 |
| 4. Прыжки на скакалке  | 3 серии по 20 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 1 мин  |
| 6. Бег с ускорением на месте | 3 серии по 30 секунд |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=STnoRcby_hw>» Техника футбола  | 6 минут 30 секунд |
| 7. Изучение теоретического материала по теме«<https://www.youtube.com/watch?v=OXN3lgOGaxs>**»** Футбольная техника: тренировка и методика | 5 минут 30 секунд |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка  |
| 29.04.2020 | 1. Разминка – ОРУ  | 10 мин |
| 2. Подтягивание | 3 серии по 10 |
| 3. Отжимания | 3 серии по 20 |
| 4. Приседания на одной ноге (пистолет) | 3 серии по 15 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 1 мин  |
| 6. Бег с ускорением на месте | 3 серии по 30 секунд |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=pHy4-UndM4k>» Техника детского футбола | 4 мин. |
| 7. Изучение теоретического материала по теме «<https://www.youtube.com/watch?v=qgWkkarg6DI>» Рождение Пеле | 1 час 50 минут |