

2 тренировочное занятие по мини – футболу недельного цикла

30 ноября-4 декабря 2021г.

Тема занятия: Общеразвивающие упражнения., силовая тренировка.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка выполнения	Организационно-методические указания
Водная:	1.Ходьба на месте и в движении (на носках, пятках, полуприсядь, в седе); 2.Бег (на месте, с поднимание бедра, захлестывание голени или взять гантели в руки шагать на степпере); 3.ОРУ на месте (верхнего плечевого пояса, спины, ног)	1-2мин 3-5мин 3-5мин	Тренировку желательно выполнять на твёрдой поверхности
Основная:	1.Отжимания от пола; 2.Планка;	5x10 4 2x30сек	Можно выполнять с любыми отягощениями; Спина ровная, не провисает и не выгибается.
Заключительная:	1.Упражнения на растяжку; 2.Висы, подтягивания на перекладине	2-3 мин 1-2 мин	Упражнение выполнить в положении «сидя на полу», «стоя»; Висы выполнять при полном расслаблении спины.

3 тренировочное занятие по мини – футболу недельного цикла

30 ноября-4 декабря 2021г.

Тема занятия: Развитие скоростно-силовых способностей, прыжки.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка выполнения	Организационно-методические указания
Водная:	1.Ходьба на месте и в движении (на носках, пятках, полуприседе, в седе); 2.Бег (на месте, с поднимание бедра, захлестывание голени); 3.ОРУ на месте (верхнего плечевого пояса, спины, ног)	1-2мин 3-5мин 3-5мин	Тренировку желательно выполнять на твёрдой поверхности
Основная:	1.Приседания; 2.Приседания с отягощениями; 3.Бег на месте; 4.Скакалка	5x30, 5x20 4x25 3x30 5 мин 100 раз	Спина ровно, пятки от пола не отрывать; Выполняется с любыми отягощениями; С ЧСС 120 уд.мин Прыжки выполняются на носках.
Заключительная:	1.Упражнения на растяжку; 2.Висы, подтягивания на перекладине	2-3 мин 1-2 мин	Упражнение выполнить в положении «сидя на полу», «стоя»; Висы выполнять при полном расслаблении спины.

