Учебный план

Тренировочных занятий с «10.11.» по «11.10.» 2021 года

ГНП-2

Тренера-преподавателя: Пантюхина С.С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 10.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ:   1. И.П. – О.С. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – И.П. 5 – 8 – то же в другую сторону. 2. И. П. – О.С. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – И.П. 5 - 6 - наклон головы вперед, 7 – 8 – И.П. 3. И. П. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад 4. И. П. – О.С. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево. 5. И. П. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – И.П. 6. И.П. – О. С.,руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – И. П. 3 – 4 – то же в другую сторону | 10 мин |
| 2. Основная часть: Упражнения с мячом:  1.Перекатывание мяча влево- вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнения выполняется поочередно то левой то правой ногой.  2.Перекатывание мяча подошвой, поочередно обеими ногами.  3.Покатить мяч подъемом и тянуть мяч мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.  4.Легкими движениями направлять мяч от одной стопы к другой | 3 серии по 20 |
| 5. Отжимания | 3 серии по 20 |
| 6. Приседания | 3 серии по 20 |
| 7. Упражнения на брюшной пресс | 2 серии по 20 |
| 8. Просмотр учебного фильма по теме: «Удар внутренней частью подъема» «<https://www.youtube.com/watch?v=XW9nQZAdmb4>» | 10 мин. |
| 9. Изучение теоретического материала по теме « Удар внутренней часть подъема» «Используется при «средних» и «длинных» передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.  Разбег при выполнении удара производится под углом 45° по отношению к мячу и цели. Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешнюю часть (свод) стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена**.** | 5 мин. |
| 11.11.2021 | Разминка- ОРУ:  1. Разминка – ОРУ:  - 1-И.П.(Исходное положение) – Основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на пояс) 1– 2 – наклон головы назад до отказа, 3 – 4 – И.П., 5 - 6 - наклон головы вперед, 7 – 8 – И.П.  - 2-И.П.-основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на пояс) На счет «раз»-руки в стороны, на счет «два»-руки вверх ,3 –руки в стороны, на 4 основная стойка.  - 3 - И.П.-Левая рука вниз, правая поднята вперед. На счет 1-левая рука вперед,правая вверх. На счет 2-левая рука вверх, правая- в сторону. На счет 3- левая рука в сторону. Правая- вниз.На счет -4- вернуться в исходное положение.  - 4-И. П. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – И.П.  - 5 .И.П. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – И.П. 3 – 4 – то же к другой ноге.  - 6-.И.П. – основная стойка. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – И. П. 3 – 4 – то же в другую сторону. | 10 мин |
| Основная часть. Упражнения на координацию:  1.И.П- О.С. На счет 1- поднять пятку левой ноги, на счет 2- одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3- правая нога в сторону на носок на счет 4- И.П.  2. И.П.- ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой на счет 1-4 вправо, 5-8- влево. Упражнение выполняется с закрытыми глазами.  3.И.П.- О.С.- На счет 1-2 круг правой рукой вперед, на счет 3-4- круг левой рукой назад, на счет 5-6 – круг левой рукой вперед, на счет 7 -8 круг правой рукой назад.  4.И.П.- О.С. –На счет 1- левая рука к плечу, 2- правая к плечу. 3 – левая перед грудью, 4- правая перед грудью, 5-6-два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8- 1,5 круга руками вперед. |  |
| Отжимания | 3 серии по 20 |
| Приседания | 3 серии по 20 |
| Упражнения на брюшной пресс | 2 серии по 20 |