Учебный план

Тренировочного занятия 10.11.2021

Учебно-тренировочной группы СОГ

Тренера-преподавателя: Быстрова Ю.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |
| 3. Отжимания | 3 серии по 20 |
| 4. Приседания | 3 серии по 20 |
| 5. Упражнения на брюшной пресс | 2 серии по 20 |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме: «Удар внутренней частью подъема» «<https://www.youtube.com/watch?v=XW9nQZAdmb4>» | 10 мин. |
| 7. 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. |