

Тренировочные занятия учащихся МБОУДО «Егорьевская ДЮСШ» дома, на период самоизоляции (футбол)

Средняя группа

О.Ф.П.

1. Бег в среднем темпе в движении или на месте – 5 мин.
2. Ходьба в среднем темпе – 2 мин.
3. Движение приставными шагами правым- левым боком – 2 мин.
4. Движение спиной вперед – 1 мин.
5. Бег с за хлестом голени – 1 мин.
6. Бег с высоким подниманием бедра – 1 мин.
7. Бег с вращением вправо – влево 1 мин.
8. Бег с вращением рук попеременно – вместе – 1 мин.
9. Наклоны вправо-влево вперед – 1 мин.
10. Поочередное - махи ногами -1 мин.
11. Отжимание от пола -30 раз.
12. Приседание -руки за головой 30 раз.
13. Ускорение 30 метров по 5 раз.

С.Ф.П.

1. Жонглирование мячом на правой ноге, на левой ноге, попеременно, на голове -7 мин.
2. Финты – 10 упражнений – 10 мин.
3. Удара мечем в стенку со средней, дальней дистанции – 5 мин.
4. Удары мечем в цель – 5 мин.
5. Передача меча со стенкой правой – левой – попеременно – 5 мин.
6. Накат - набрось на голову, сброс на ногу – 5 мин.
7. Переброс меча через голову пяткой в движении – 3 мин.
8. Ходьба в среднем темпе, с восстановительными упражнениями – 7 минут.

Старшая группа.

О.Ф.П.

1. Бег в среднем темпе в движении или на месте – 7 мин.
2. Ходьба в среднем темпе – 3 мин.
3. Движение приставными шагами правым- левым боком – 3 мин.
4. Движение спиной вперед – 2 мин.
5. Бег с за хлестом голени – 2 мин.
6. Бег с высоким подниманием бедра – 2 мин.
7. Бег с вращением вправо – влево 2 мин.
8. Бег с вращением рук попеременно – вместе – 2 мин.
9. Наклоны вправо-влево, вперед – 2 мин.
10. Поочередное - махи ногами -2 мин.
11. Отжимание от пола -50 раз.
12. Приседание - руки за головой 50 раз.
13. Пресс – 50 раз.
14. Ускорение 30 метров по 5 раз.

С.Ф.П.

1. Жонглирование мечем на правой ноге, на левой ноге, попеременно, на голове в движении -10 мин.
2. Финты в движении – 10 упражнений – 15 мин.
3. Удара мечем в стенку со средней, дальней дистанции – 8 мин.
4. Удары мечем в цель – 7 мин.
5. Передача, меча со стенкой правой – левой – попеременно – 7 мин.
6. Накат - набрось на голову, сброс на ногу – 5 мин.
7. Ходьба в среднем темпе, с восстановительными упражнениями – 7 минут.

Тренер- преподаватель – Кривцов В.Г.