Тренер-преподаватель: **Шепелявцев А.И.**

Вид спорта: футбол,

группа СОГ-2, нагрузка 6 часов (пн, вт, чт)

группа СОГ-3, нагрузка 6 часов (вт, чт, пт)

 Ресурс: тел.89185014763

**СОГ-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 28.12.2020 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойСгибание рук в упоре лёжа сзади | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*15-20 раз  |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости (наклоны, шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Физкультура и спорт в России (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 29.12.2020 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойСгибание рук в упоре лёжа сзади | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*15-20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Основные правила игры в баскетбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 11.01.2021 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку (на улице):на двух ногахна правойна левой | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*80 раз3\*20 раз3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости (наклоны, шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Основные правила игры в баскетбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

**СОГ-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 25.12.2020 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку(на улице):на двух нагахна правойна левой | **30 мин**4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*80 раз3\*20 раз3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория  | История развития баскетбола (ресурс -Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 29.12.2020 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойСгибанния рук в упоре сзади | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*20-30 раз  |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Физкультура и спорт в России (ресурс-Интернет) | **30 мин** |