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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Сгибание рук в упоре лёжа сзади | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Сгибание рук в упоре лёжа сзади | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку (на улице):  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Сгибанния рук в упоре сзади | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*20-30 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория | Физкультура и спорт в России (ресурс-Интернет) | **30 мин** |