МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по мини-футболу для учебных групп СОГ-1,2 на период**

**с 23 по 28 марта 2020г.**

**1.Тренера - преподаватель:** Овешников Михаил Сергеевич.

**2. План занятий для учебных групп:** СОГ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упр-ний** | **Описание мероприятия** | **ссылка** | **Методические указания** | **Продолжительность упр-ний(минуты)** |
| **23.03.****2020** | Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой | <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | практика | 18:00 |
| Теория | Стенка, основы футбольной тактики | <https://www.youtube.com/watch?v=d_5zRf5e7eQ> | Теория видео просмотр  | 14:00 |
| Правила по мини-футболу | [https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq](https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq) | Теория видео просмотр  | 30:00 |
| ОФП | 1.Поднимаем туловища лежу (3х20)2.Приседания (3х20)3.Отжимания от пола (3х15)4.Планка 3 раза по 1 минуте |  | практика | 28:00 |
| **25.03.****2020** | Разминка  | Разминка всего тела перед любой тренировкой | <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | Практика  | 18:00 |
|  | Тест «правила мини-футбола» | WhatsApp | практика | 15:00 |
| Теория | Упражнения «квадрат»  | <https://www.youtube.com/watch?v=0o4r4DniYx4> | Теория видео просмотр  | 05:00 |
| Когда появился мини-футбол | <http://www.fberdsk.ru/history/history_mf.php> | Теория  | 10:00 |
|  | Правила по мини-футболу | [https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq](https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq) | Видео просмотр  | 22:00 |
| СФП | Тренировка координации с мячом  | <https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8> | Практика  | 20:00 |
| **27.03.****2020** | Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой | <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | Практика | 18:00 |
|  | Теория  | Базовые техники и обороны | <https://www.youtube.com/watch?v=mENmdmBiNFE> | Видео просмотр  | 20:00 |
|  |  | Основные моменты  | <https://www.youtube.com/watch?v=mENmdmBiNFE> | Видео просмотр  | 17:00 |
|  |  | Теоретический тест  | [https:// HYPERLINK "https://урок.рф/library/teoreticheskij\_test\_futbol\_184029.html"урок.рф/library/teoreticheskij\_test\_futbol\_184029.html](https://урок.рф/library/teoreticheskij_test_futbol_184029.html) | практика | 15:00 |
|  | ОФП | 1.Поднимаем туловища лежу (3х20)2.Приседания (3х20)3.Отжимания от пола (3х15)4.Планка 3 раза по 1 минуте |  | практика | 20:00 |

План занятий подготовил тренер-преподаватель: / Овешников М.С. /

Дата составления: 23.03.2020