**План учебно-тренировочного цикла на время дистанционного обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Артемов Александр Николаевич |
| **Цель:** | Развитие быстроты. |
| **Задачи:** | Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.  Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).  Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. |

|  |  |
| --- | --- |
| **№ УСС-2** | **Содержание** |
| 1 | Упражнение на развитие быстроты и гибкости |
| 2 | Обучение техники ведения мяча разными способами |
| 3 | ОРУ |
| 4 | Обучение техники ударов по мячу разными способами |
| 5 | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнение на дыхание и внимание |
| 6 | Жонглирование мячом |