

ПЛАН

самостоятельных тренировочных занятий спортсменов МКУ СШ «Колос»

отделения «Футбол», для **группы ТГ-1**

в период с 28.10.2020 по 30.11.2020 года

Тренер – Горбунов А.Н.

Время проведения 15.00-17.15

Тренировочные дни: понедельник, вторник, четверг

Дата	ТГ-1	Дозировка
Понедельник 02.11.2020г. 09.11.2020г. 16.11.2020г. 23.11.2020г. 30.11.2020г. 27.11.2020г.	1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка.	15 минут
	Упражнения для укрепления голеностопа (ходьба на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы)	по 30-40 шагов в каждом виде
	Поднимания на носочках (в качестве возвышения можно использовать порожек, ступеньку и т.д. Начальное положение – стоя на носочках так, чтобы пятки, опущенные на пол, были ниже носков. Упражнение начинается медленным подниманием на носочках с последующим опусканием.	30-40 раз
	2. ОТЖИМАНИЯ (либо ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ)	3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i> (подтягивание 8 раз)
	3. ПРЕСС	2 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд); <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	4. ПРИСЕДАНИЯ	2 подхода по 30 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	5. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ	до 200 раз. <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	6. ПРЫЖКИ С ПЕРЕКАТОМ С ПЯТКИ НА НОСОК	Выполнять в течении 3 минут. <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	7. ПРЫЖКИ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ (ЛЕВЫМ) БОКОМ	Выполнять в течении 3 минут. <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>

	8. <u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)	2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	9. <u>ПЛАНКА</u>	2 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд) <i>2 минута отдыха между упражнениями</i>
	10. <u>ПЕРЕКАТЫ СТОЯ НА МЕСТЕ:</u> • Катай мяч от носка к пятке, от пятки к носку. • Подошвой толкай мяч от себя и останавливай его внутренней стороной стопы. • Катай мяч влево-вправо с подошвы то на внутреннюю, то на внешнюю сторону стопы. • Подошвой тяни мяч за спину и возвращай его вперед подъемом стопы. • Подошвой катай мяч вперед-назад по диагонали. • Толкай мяч влево-вправо подошвами обеих ног по очереди. • Внутренней стороной подъема отведи мяч в сторону и останови его подошвой той же ноги. • Отведи мяч подошвой за спину, поверни и останови его подошвой другой ноги. Отведи мяч подошвой за спину и останови его подошвой другой ноги, но уже без поворота.	Повторить комплекс 4 раза
	8. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания	10 минут
Вторник 03.11.2020г. 10.11.2020г. 17.11.2020г. 24.11.2020г.	1. <u>РАЗМИНКА</u> – динамическая и статическая растяжка.	10 минут
	Упражнения для укрепления голеностопа (ходьба на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы)	по 30-40 шагов в каждом виде
	Поднимания на носочках (в качестве возвышения можно использовать порожек, ступеньку и т.д. Начальное положение – стоя на носочках так, чтобы пятки, опущенные на пол, были ниже носков. Упражнение начинается медленным подниманием на носочках с последующим опусканием.	30-40 раз
	2. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> (либо <u>ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ</u>)	3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i> (подтягивание 8 раз)
	3. <u>ПРЕСС</u>	2 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд); <i>1 минута отдыха между</i>

		упражнениями
4. «Лодочка на спине», «Лодочка на животе»		2 подхода по 30 сек 1 минута отдыха между упражнениями
5. <u>ПРИСЕДАНИЯ</u>		2 подхода по 30 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 минуты отдыха между упражнениями
6. <u>ХОДЬБА В ПРИСЕДЕ. РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ</u>		Выполнять в течении 1 минуты. 2 минута отдыха между упражнениями
7. <u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)		2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), 1 минута отдыха между упражнениями
8. <u>ПЛАНКА</u>		2 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд) 2 минута отдыха между упражнениями
9. <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО):</u> - свободное набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, головой), чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.), - перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), - перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), - поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.); - перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.); - свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты	20 минут	
10. <u>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВРАТАРЯ:</u> - стоя, удары мяча о землю поочередно каждой рукой и ловля мяча после отскоков; - стоя, мяч в руках, круговые движения в плоскости туловища; - стоя, мяч в вытянутых руках, вращение мяча в разных направлениях;		Длительность выполнения каждого упражнения 1 минута.

	- стоя, переброс мяча с одной руки в другую; - стоя, мяч в вытянутых руках, отпускать мяч, ловить его у земли и прижимать к груди; - стоя, одной рукой ударять мяч под углом о землю, обеими руками ловить в стороне; - стоя ноги врозь, бросая мяч между ногами назад (<i>ударив о стену</i>), поворачиваться и ловить мяч; - повторные удары мяча о землю правой рукой между ногами назад, левой между ногами вперед. - с разбегу подбросить мяч вверх, прыгнуть за ним, поймать как можно выше от земли и прижать к груди. - два мяча кладутся на расстоянии броска — один справа, другой слева от вратаря. Вратарь поочередно прыгает в каждую сторону и обеими руками накрывает мяч. Падать только на бок, ни в коем случае не на живот и не на локоть. - вратарь подбрасывает мяч вертикально вверх и прыгает за вторым мячом, лежащим на земле на расстоянии броска (см. упр. 2). Быстро вскочив с земли, он пытается в прыжке достать и поймать опускающийся мяч. Вначале допускается один отскок мяча от земли. - двое становятся на расстоянии 10—15 метров друг от друга. Мяч набрасывается в любой последовательности. Подачи низкие, полувысокие, высокие, боковые. Быстрым рывком участники меняются местами и ловят мяч. (<i>выполнять по возможности</i>) - участвуют двое. Один из них набрасывает мяч, а сам смещается в сторону. Второй вратарь в прыжке кулаками отбивает мяч в сторону, куда сместился первый вратарь. (<i>выполнять по возможности</i>)	
	10. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания	10 минут
Среда 28.10.2020г- 25.11.2020г.	Выходной	
Четверг 29.10.2020г. 05.11.2020г. 12.11.2020г. 19.11.2020г. 26.11.2020г.	1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка.	15 минут
	Упражнения для укрепления голеностопа (ходьба на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы)	по 30-40 шагов в каждом виде

	Поднимания на носочках (в качестве возвышения можно использовать порожек, ступеньку и т.д. Начальное положение – стоя на носочках так, чтобы пятки, опущенные на пол, были ниже носков. Упражнение начинается медленным подниманием на носочках с последующим опусканием.	30-40 раз
	<u>2. ОТЖИМАНИЯ</u> (либо <u>ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ</u>)	3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i> (подтягивание 8 раз)
	<u>3. ПРЕСС</u>	2 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд); <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	<u>4. ПРИСЕДАНИЯ</u>	2 подхода по 30 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	<u>5. СКАЛОЛАЗ</u>	(подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха между упражнениями</i>
	<u>6. ПЛАНКА</u>	2 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд); <i>2 минуты отдыха между упражнениями</i>
	<u>7. ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ</u> - https://fs-kids.ru/1_zhonglir_uprazhnenia.html • ведение мяча змейкой, между фишками (стойками, флажками, камнями); • удары по неподвижному и катящемуся (от стены) мячу внутренней стороной и средней частью подъема; • удары по катящемуся мячу носком; • остановка катящегося (от стены) мяча внутренней стороной стопы и подошвой;	Каждый вид упражнения выполнять по 1 минуте. Выполнить комплекс 4 раза.
	<u>8. ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания	10 минут
Пятница 30.10.2020г.- 27.11.2020г.	Выходной	

Суббота 31.10.2020г. – 28.11.2020г.	Выходной
Воскресенье 01.11.2020г.- 29.11.2020г.	Выходной