ПЛАН

самостоятельных тренировочных занятий спортсменов МКУ СШ «Колос»
отделения «Футбол», для **группы ТГ-1**
в период с 30.11.2020 по 28.02.2021 года

Тренер – Горбунов А.Н.

Время проведения 15.00-17.15
Тренировочные дни: понедельник, вторник, четверг

Дата	ТГ-1	Дозировка
Понедельник 30.11.2020 07.12.2020 14.12.2020 21.12.2020 28.12.2020 11.01.2021 18.01.2021 25.01.2021 01.02.2021 08.02.2021 15.02.2021	**1.** РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка.	15 минут
	Упражнения для укрепления голеностопа (ходьба на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы)	по 40-50 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.	40-50 раз
	2. ОТЖИМАНИЯ (либо ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ)	3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2,5 *минуты отдыха между упражнениями* (подтягивание 10 раз)
	3. ПРЕСС	2 подхода по 35 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд); *1 минута отдыха между упражнениями*
	4. ПРИСЕДАНИЯ	2 подхода по 35 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха между упражнениями*
	5. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ	до 250 раз. 2 *минуты отдыха между упражнениями*
	6. ПРЫЖКИ С ПЕРЕКАТОМ С ПЯТКИ НА НОСОК	Выполнять в течении 3,5 минут. *2 минуты отдыха между упражнениями*
	7. ПРЫЖКИ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ (ЛЕВЫМ) БОКОМ	Выполнять в течении 3,5 минут. *2 минуты отдыха между упражнениями*

	8. СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)	2 подхода по 40 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха между упражнениями*
	9. ПЛАНКА	2 подхода по 1,5 минуте (пауза между подходами 30 секунд) *2 минута отдыха между упражнениями*
	10. ПЕРЕКАТЫ СТОЯ НА МЕСТЕ: • 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 5 раза
	8. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания	10 минут
Вторник 01.12.2020 08.12.2020 15.12.2020 22.12.2020 29.12.2020 12.01.2021 19.01.2021	**1.** РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка.	10 минут
	Упражнения для укрепления голеностопа (ходьба на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы)	по 35-45 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.	35-45 раз
	2. ОТЖИМАНИЯ (либо ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ)	3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 *минуты отдыха между упражнениями* (подтягивание 10 раз)
	3. ПРЕСС	2 подхода по 35 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд); *1 минута отдыха между*

26.01.2021 02.02.2021 09.02.2021 16.02.2021		*упражнениями*
	4. «Лодочка на спине», «Лодочка на животе»	2 подхода по 35 сек *1 минута отдыха между упражнениями*
	5. <u>ПРИСЕДАНИЯ</u>	2 подхода по 35 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2 минуты отдыха между упражнениями*
	6. <u>ХОДЬБА В ПРИСЕДЕ. РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ</u>	Выполнять в течении 1,5 минуты. *2 минута отдыха между упражнениями*
	7. <u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)	2 подхода по 35 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха между упражнениями*
	8. <u>ПЛАНКА</u>	2 подхода по 1,5 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) – 5-6 минут (3 мин.+2 мин.), - перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2,5 минуты (1 мин.+1 мин.), - перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2,5 минуты (1 мин.+1 мин.), - поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2,5 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.); - перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2,5 минуты (1 мин.+1 мин.); - свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2,5 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 1,5 минуты.

	- 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 *(ударив о стену)*, 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. *(выполнять по возможности)* - 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. *(выполнять по возможности)*	
	10. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания	10 минут
Среда 02.12.2020 - 24.02.2021	**Выходной**	
Четверг	**1.** РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка.	15 минут

03.12.2020 10.12.2020 17.12.2020 24.12.2020 14.01.2021 21.01.2021 28.01.2021 04.02.2021 11.02.2021 18.02.2021 25.02.2021	Упражнения для укрепления голеностопа (ходьба на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы)	по 35-45 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.	35-45 раз
	2. ОТЖИМАНИЯ (либо ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ)	3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 *минуты отдыха между упражнениями* (подтягивание 10 раз)
	3. ПРЕСС	2 подхода по 35 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд); *1 минута отдыха между упражнениями*
	4. ПРИСЕДАНИЯ	2 подхода по 35 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2 минуты отдыха между упражнениями*
	5. СКАЛОЛАЗ	(подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 40 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха между упражнениями*
	6. ПЛАНКА	2 подхода по 1,5 минуте (пауза между подходами 30 секунд); *2 минуты отдыха между упражнениями*
	7. ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ - 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 1,5 минуте. Выполнить комплекс 4 раза.
	8. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания	10 минут

Пятница 04.12.2020- 26.02.2021	**Выходной**
Суббота 05.12.2020- 27.02.2021	**Выходной**
Воскресенье 06.12.2020- 28.02.2021	**Выходной**