

ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 25 по 31 мая 2020 года тренера А.А.Нафонова
МКУ СШ «КОЛОС», группа НП-1

Тренировочные дни: понедельник, среда, пятница

Дата	Содержание занятий	Дозировка (указания)
Понедельник 23.03.2020г. 30.03.2020г. 06.04.2020г. 13.04.2020г. 20.04.2020г. 27.04.2020г. 04.05.2020г. 11.05.2020г. 18.05.2020г. 25.05.2020г.	1. Разминка: наклоны головы, круговые вращения головой, подъем плеч, вращения плечами, круговые вращения плечами, вращения руками, вращения кистями рук, наклоны корпуса в разные стороны, круговые движения тазом, вращение коленей в наклоне, приседания, подъем на носки 2. Основная часть: <u>Ходьба:</u> - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на пятках, руки за головой; - ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе; - ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; - удар подъемом по мячу, выпущенному из рук, не дав ему коснуться земли 3. Упражнения: - приседания - подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) - отжимания - «Лодочка на животе» - прыжки на одной ноге (правой, левой) - равновесие на одной ноге: руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие. - планка - «скалолаз»: подтягивание левого и правого колена к груди из упора лежа. - прыжки на скакалке <u>Бег:</u> - бег приставным шагом, руки на поясе (правым, левым, боком) - бег спиной вперед; - бег на месте с высоким подниманием бедра; <u>Упражнение для восстановления дыхания:</u> - энергичная ходьба с замедлением; - ноги на ширине плеч, со вдохом поднимитесь на носки, поднимая руки вверх, с выдохом вернитесь в исходное положение; - ноги на ширине плеч, со вдохом поднимите руки вверх, с выдохом наклоняйтесь вперёд, опуская руки вниз до пола и произнося слово «мяч». 3. Упражнения с мячом:	5-10 минут (по 10-15 раз в каждом упражнении) по 30 сек. каждого упражнения (следить за осанкой) <i>между походами отдых 30 сек.</i> 2 подхода по 15 раз 2 подхода по 15 раз 2 подхода по 10 раз 2 похода по 15 сек. по 20 раз на каждой ноге по 30 сек. на каждой ноге 20-30 сек. 2 подхода по 20 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> 50 раз выполнять по 1 минуте каждое упражнение (следить за дыханием) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i> по 2-3 минуты каждого вида упражнения <i>1 минута отдыха между упражнениями</i> повторить комплекс 4 раза, выполняя по 1

	- жонглирование мячом: одной ногой (стопой), двумя ногами (стопами), двумя ногами (бедрами), с чередованием «стопа-бедро» одной ногой, с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами, внутренней стороной стопы, головой; - ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с обводкой стоек (камней); переброс мяча с ноги на ногу «щечкой»; подошвой тянуть мяч на себя с переходом на подъем; перекат мяча с ноги на ногу; убрать мяч под себя; носком, подошвой вперед; перешаг через мяч. - остановки мяча: подошвой и разными частями стопы. 4. Растяжка, восстановление дыхания	мин. каждое упражнение 10 минут
Среда 25.03.2020г. 01.04.2020г. 08.04.2020г. 15.04.2020г. 22.04.2020г. 29.04.2020г. 06.05.2020г. 13.05.2020г. 20.05.2020г. 27.05.2020г.	1. Разминка: наклоны головы, круговые вращения головой, подъем плеч, вращения плечами, круговые вращения плечами, вращения руками, вращения кистями рук, наклоны корпуса в разные стороны, круговые движения тазом, вращение коленей в наклоне, приседания, подъем на носки 2. Основная часть: <u>Ходьба:</u> - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на пятках, руки за головой; - ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе; - ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; - удар подъемом по мячу, выпущенному из рук, не дав ему коснуться земли 3. Упражнения: - приседания - подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) - отжимания - «Лодочка на животе» - прыжки на одной ноге - равновесие на одной ноге: руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие. - планка - «скалолаз»: подтягивание левого и правого колена к груди из упора лежа. - прыжки на скакалке <u>Бег:</u> - бег приставным шагом, руки на поясе (правым, левым, боком) - бег спиной вперед; - бег на месте с высоким подниманием бедра; <u>Упражнение для восстановления дыхания:</u> - энергичная ходьба с замедлением; - ноги на ширине плеч, со вдохом поднимитесь на носки, поднимая руки вверх, с выдохом вернитесь в исходное положение;	5-10 минут (по 10-15 раз в каждом упражнении) по 30 сек. каждого упражнения (следить за осанкой) <i>между походами отдых 30 сек.</i> 2 подхода по 15 раз 2 подхода по 15 раз 2 подхода по 10 раз 2 похода по 15 сек. по 20 раз на каждой ноге по 30 сек. на каждой ноге 20-30 сек. 2 подхода по 20 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> 50 раз выполнять по 1 минуте каждое упражнение (следить за дыханием) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i> по 2-3 минуты каждого вида упражнения

	- ноги на ширине плеч, со вдохом поднимите руки вверх, с выдохом наклоняйтесь вперед, опуская руки вниз до пола и произнося слово «мяч». 3. Упражнения с мячом: - жонглирование мячом: одной ногой (стопой), двумя ногами (стопами), двумя ногами (бедрами), с чередованием «стопа-бедро» одной ногой, с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами, внутренней стороной стопы, головой; - ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с обводкой стоек (камней); переброс мяча с ноги на ногу «щечкой»; подошвой тянуть мяч на себя с переходом на подъем; перекаат мяча с ноги на ногу; убрать мяч под себя; носком, подошвой вперед; перешаг через мяч. - остановки мяча: подошвой и разными частями стопы. 4. Растяжка, восстановление дыхания	повторить комплекс 4 раза, выполняя по 1 мин. каждое упражнение 10 мин.
Пятница 27.03.2020г. 03.04.2020г. 10.04.2020г. 17.04.2020г. 24.04.2020г. 01.05.2020г. 08.05.2020г. 15.05.2020г. 22.05.2020г. 29.05.2020г.	1. Разминка: наклоны головы, круговые вращения головой, подъем плеч, вращения плечами, круговые вращения плечами, вращения руками, вращения кистями рук, наклоны корпуса в разные стороны, круговые движения тазом, вращение коленей в наклоне, приседания, подъем на носки 2. Основная часть: <u>Ходьба:</u> - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на пятках, руки за головой; - ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе; - ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; - удар подъемом по мячу, выпущенному из рук, не дав ему коснуться земли 3. Упражнения: - приседания - подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) - отжимания - «Лодочка на животе» - прыжки на одной ноге - равновесие на одной ноге: руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие. - планка - «скалолаз»: подтягивание левого и правого колена к груди из упора лежа. - прыжки на скакалке <u>Бег:</u> - бег приставным шагом, руки на поясе (правым, левым, боком) - бег спиной вперед; - бег на месте с высоким подниманием бедра; <u>Упражнение для восстановления дыхания:</u> - энергичная ходьба с замедлением;	5-10 минут (по 10-15 раз в каждом упражнении) по 30 сек. каждого упражнения (следить за осанкой) <i>между походами отдых 30 сек.</i> 2 подхода по 15 раз 2 подхода по 15 раз 2 подхода по 10 раз 2 похода по 15 сек. по 20 раз на каждой ноге по 30 сек. на каждой ноге 20-30 сек. 2 подхода по 20 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> 50 раз по 1 минуте каждого упражнения (следить за дыханием) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i> по 2-3 минуты каждого вида упражнения

	- ноги на ширине плеч, со вдохом поднимитесь на носки, поднимая руки вверх, с выдохом вернитесь в исходное положение; - ноги на ширине плеч, со вдохом поднимите руки вверх, с выдохом наклоняйтесь вперед, опуская руки вниз до пола и произнося слово «мяч». 3. Упражнения с мячом: - жонглирование мячом: одной ногой (стопой), двумя ногами (стопами), двумя ногами (бедрами), с чередованием «стопа-бедро» одной ногой, с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами, внутренней стороной стопы, головой; - ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с обводкой стоек (камней); переброс мяча с ноги на ногу «щечкой»; подошвой тянуть мяч на себя с переходом на подъем; перекаат мяча с ноги на ногу; убрать мяч под себя; носком, подошвой вперед; перешаг через мяч. - остановки мяча: подошвой и разными частями стопы. 4. Растяжка, восстановление дыхания	повторить комплекс 4 раза, выполняя по 1 мин. каждое упражнение 10 минут
--	--	--

ТЕОРИЯ. Апрель - [Влияние физических упражнений на организм](#)

Май - [Основы спортивного питания](#)