

ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 28 октября по 27 ноября 2020 года тренера А.А.Нафонова
МКУ СШ «КОЛОС», для групп НП-1

Тренировочные дни: понедельник, среда, пятница

Дата	Содержание занятий	Дозировка (указания)
Понедельник 02.11.2020г. 09.11.2020г. 16.11.2020г. 13.11.2020г. 23.11.2020г. 30.11.2020г.	<p>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</p> <p>2. Основная часть:</p> <p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>3. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег приставным шагом, руки на поясе (правым, левым, боком) - бег спиной вперед; - бег на месте с высоким подниманием бедра; <p><u>Упражнение для восстановления дыхания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - энергичная ходьба с замедлением; - ноги на ширине плеч, со вдохом поднимайтесь 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». <p>3. Упражнения с мячом:</p>	<p>5-10 минут (по 10-15 раз в каждом упражнении)</p> <p>по 30 сек. каждого упражнения (следить за осанкой)</p> <p><i>между походами отдых 30 сек.</i></p> <p>2 подхода по 15 раз</p> <p>2 подхода по 15 раз</p> <p>2 подхода по 10 раз</p> <p>2 похода по 15 сек.</p> <p>по 20 раз на каждой ноге</p> <p>по 30 сек. на каждой ноге</p> <p>20-30 сек.</p> <p>2 подхода по 20 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i></p> <p>50 раз</p> <p>выполнять по 1 минуте каждое упражнение (следить за дыханием) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i></p> <p>по 2-3 минуты каждого вида упражнения</p> <p><i>1 минута отдыха между упражнениями</i></p> <p>повторить комплекс 4 раза, выполняя по 1</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 «щекой»; 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. <p>4. Растяжка, восстановление дыхания</p>	мин. каждое упражнение
Среда 28.10.2020г. 11.11.2020г. 18.11.2020г. 25.11.2020г.	<p>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</p> <p>2. Основная часть:</p> <p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на пятках, руки за головой; - ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояссе; - ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояссе; - удар подъемом по мячу, выпущенному из рук, не дав ему коснуться земли <p>3. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания - подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) - отжимания - «Лодочка на животе» - прыжки на одной ноге - равновесие на одной ноге: руки на пояссе, 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 <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег приставным шагом, руки на пояссе (правым, левым, боком) - бег спиной вперед; - бег на месте с высоким подниманием бедра; <p><u>Упражнение для восстановления дыхания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - энергичная ходьба с замедлением; - ноги на ширине плеч, со вдохом поднимайтесь на носки, поднимая руки вверх, с выдохом вернитесь в исходное положение; 	<p>10 минут</p> <p>5-10 минут (по 10-15 раз в каждом упражнении)</p> <p>по 30 сек. каждого упражнения (следить за осанкой)</p> <p><i>между походами отдых 30 сек.</i></p> <p>2 подхода по 15 раз</p> <p>2 подхода по 15 раз</p> <p>2 подхода по 10 раз</p> <p>2 похода по 15 сек.</p> <p>по 20 раз на каждой ноге</p> <p>по 30 сек. на каждой ноге</p> <p>20-30 сек.</p> <p>2 подхода по 20 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i></p> <p>50 раз</p> <p>выполнять по 1 минуте каждое упражнение (следить за дыханием) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i></p> <p>по 2-3 минуты каждого вида упражнения</p>

	<p>- ноги на ширине плеч, со вдохом поднимите руки вверх, с выдохом наклоняйтесь вперед, опуская руки вниз до пола и произнося слово «мяч».</p> <p>3. Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 «щекой»; 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. <p>4. Растижка, восстановление дыхания</p>	<p>повторить комплекс 4 раза, выполняя по 1 мин. каждое упражнение</p> <p>10 мин.</p>
Пятница 30.10.2020г. 06.11.2020г. 13.11.2020г. 20.11.2020г. 27.11.2020г.	<p>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</p> <p>2. Основная часть:</p> <p><u>Ходьба:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>3. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег приставным шагом, руки на поясе (правым, левым, боком) - бег спиной вперед; - бег на месте с высоким подниманием бедра; <p><u>Упражнение для восстановления дыхания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - энергичная ходьба с замедлением; 	<p>5-10 минут (по 10-15 раз в каждом упражнении)</p> <p>по 30 сек. каждого упражнения (следить за осанкой)</p> <p><i>между походами отдых 30 сек.</i></p> <p>2 подхода по 15 раз</p> <p>2 подхода по 15 раз</p> <p>2 подхода по 10 раз</p> <p>2 похода по 15 сек.</p> <p>по 20 раз на каждой ноге</p> <p>по 30 сек. на каждой ноге</p> <p>20-30 сек.</p> <p>2 подхода по 20 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i></p> <p>50 раз</p> <p>по 1 минуте каждого упражнения (следить за дыханием) <i>1 минута отдыха между упражнениями</i></p> <p>по 2-3 минуты каждого вида упражнения</p>

<p>- ноги на ширине плеч, со вдохом поднимайтесь на носки, поднимая руки вверх, с выдохом вернитесь в исходное положение;</p> <p>- ноги на ширине плеч, со вдохом поднимите руки вверх, с выдохом наклоняйтесь вперёд, опуская руки вниз до пола и произнося слово «мяч».</p> <p>3. Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 «щекой»; 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. 	<p>повторить комплекс 4 раза, выполняя по 1 мин. каждое упражнение</p>
<p>4. Растяжка, восстановление дыхания</p>	<p>10 минут</p>