ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 30 ноября 2020 года по 26 февраля 2021 года тренера А. А. Нафонова
МКУ СШ «КОЛОС», для групп НП-1

Тренировочные дни: понедельник, среда, пятница

Дата	Содержание занятий	Дозировка (указания)
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:** 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:**	**10-15 минут** (по 15-20 раз в каждом упражнении) **по 40 сек. каждого упражнения** (следить за осанкой) *между походами отдых 30 сек.* **2 подхода по 20 раз** **2 подхода по 20 раз** **2 подхода по 15 раз** **2 похода по 20 сек.** **по 25 раз на каждой ноге** **по 35 сек. на каждой ноге** **30-40 сек.** **2 подхода по 25 секунд** (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* **60 раз** **выполнять по 1,5 минуты каждое упражнение** (следить за дыханием) *1 минута отдыха между упражнениями* **по 3-4 минуты каждого вида упражнения** *1 минута отдыха между упражнениями* **повторить комплекс 4 раза, выполняя по 1,5**

	- 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. **4. Растяжка, восстановление дыхания**	**мин. каждое упражнение** **10 минут**
Среда 02.12.2020 09.12.2020 16.12.2020 23.12.2020 30.12.2020 13.01.2021 20.01.2021 27.01.2021 03.02.2021 10.02.2021 17.02.2021 24.02.2021	**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 12-15 раз в каждом упражнении) **по 35 сек. каждого упражнения** (следить за осанкой) *между походами отдых 30 сек.* **2 подхода по 20 раз** **2 подхода по 20 раз** **2 подхода по 15 раз** **2 похода по 20 сек.** **по 25 раз на каждой ноге** **по 35 сек. на каждой ноге** **30-40 сек.** **2 подхода по 25 секунд** (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* **60 раз** **выполнять по 1,5 минуты каждое упражнение** (следить за дыханием) *1 минута отдыха между упражнениями* **по 3-4 минуты каждого вида упражнения**

	- 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:** - 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. **4. Растяжка, восстановление дыхания**	**повторить комплекс 4 раза, выполняя по 1,5 мин. каждое упражнение** **10 мин.**
Пятница 04.12.2020 11.12.2020 18.12.2020 25.12.2020 15.01.2021 22.01.2021 29.01.2021 05.02.2021 12.02.2021 19.02.2021 26.02.2021	**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 12-15 раз в каждом упражнении) **по 40 сек. каждого упражнения** (следить за осанкой) *между походами отдых 30 сек.* **2 подхода по 20 раз** **2 подхода по 20 раз** **2 подхода по 15 раз** **2 похода по 20 сек.** **по 25 раз на каждой ноге** **по 35 сек. на каждой ноге** **30-40 сек.** **2 подхода по 25 секунд** (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* **60 раз** **по 1,5 минуты каждого упражнения** (следить за дыханием) *1 минута отдыха между упражнениями* **по 3-4 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 вперёд, 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 «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. **4. Растяжка, восстановление дыхания**	**повторить комплекс 4 раза, выполняя по 1,5 мин. каждое упражнение** **10 минут**