

ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 02 по 31 мая 2020 года тренера Х.С.Шамилов
МКУ СШ «КОЛОС» НП 1

время проведения 13.00-14.30

тренировочные дни: вторник, суббота, воскресенье

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
2.05.2020	1. ТЕОРИЯ – 5 минут	Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.	WhatsApp e-mail: shamilovkhalit@mail.ru
3.05.2020	<p>2. <u>РАЗМИНКА</u> – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – <i>1 минута</i>, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – <i>10 раз в каждую сторону</i>, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – <i>10 раз</i>, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – <i>10 раз</i>, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – <i>10 раз</i> –15 <u>минут</u></p> <p>3. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u></p> <p>4. <u>ПРЕСС</u> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <u>ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА</u> – ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <u>10 минут</u></p> <p>5. <u>ПРИСЕДАНИЯ</u> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <u>РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ</u> – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – <i>5 подходов</i>; <u>РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ</u> – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) –</p>	План следует выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!	

	<p><i>5подходов</i> <i>– 10 минут</i></p> <p>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону <i>—40 минут.</i></p> <p>7. ЗАМИНКА Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины <i>- 5 минут</i></p>		
5.05.2020 9.05.2020 10.05.2020	<p>1.ТЕОРИЯ –1 0 минут</p> <p>2. РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – <i>1 минута</i>, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – <i>10раз в каждую сторону</i>, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – <i>10 раз</i>, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – <i>10 раз</i>, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – <i>10 раз</i> <i>–15 минут</i></p> <p>3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по <i>10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <i>5 минут</i></p> <p>4. ПРЕСС – 3 подхода по <i>10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – 3 подхода по <i>10 раз</i></p>	<p>Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.</p> <p>План следует выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!</p>	WhatsApp e-mail: shamilovkhalit@mail.ru

	<p>(пауза между подходами 30 секунд) <u>– 10 минут</u></p> <p>5. ПРИСЕДАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд); РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – <i>5 подходов</i>;</p> <p>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 (стараемся устоять как можно дольше) – <i>5 подходов</i> – <u>10 минут</u></p> <p>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону —<u>30 минут.</u></p> <p>7. ЗАМИНКА Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины – <u>10 минут</u></p>		
12.05.2020 16.05.2020 17.05.2020	<p>1. ТЕОРИЯ – 10 минут</p> <p>2. РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – <i>1 минута</i>, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – <i>10 раз в каждую сторону</i>,</p> <p>складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямymi) – <i>10 раз</i>, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – <i>10 раз</i>, лодочка (лёжа</p>	<p>Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.</p> <p>План следует выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления</p>	WhatsApp e-mail: shamilovkhalit@mail.ru

	<p>на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – <i>10 раз</i> <i>– 10 минут</i></p> <p>3. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <i>5 минут</i></p> <p>4. <u>ПРЕСС</u> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <u>ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА</u> – ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) <i>– 10 минут</i></p> <p>5. <u>ПРИСЕДАНИЯ</u> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <u>РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ</u> – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – <i>5 подходов</i>; <u>РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ</u> – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – <i>5 подходов</i> <i>– 10 минут</i></p> <p>6. <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</u> перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону <i>– 40 минут.</i></p> <p>7. <u>ЗАМИНКА</u> Вис на перекладине, упражнения на</p>	<p>тренировочного процесса!</p>
--	--	---------------------------------

	расслабления мышц ног, рук, спины - 10 минут		
19.05.2020 23.05.2020 24.05.2020	<p>1. ТЕОРИЯ – 10 минут</p> <p>2. <u>РАЗМИНКА</u> – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – 1 минута, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – 10 раз в каждую сторону, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – 10 раз, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – 10 раз, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – 10 раз – 10 минут</p> <p>3. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд) – 5 минут</p> <p>4. <u>ПРЕСС</u> – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд); <u>ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА</u> – ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд) – 10 минут</p> <p>5. <u>ПРИСЕДАНИЯ</u> – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд); <u>РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ</u> – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – 5 подходов; <u>РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ</u> – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – 5 подходов – 10 минут</p> <p>6. <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</u> перекаты внутренней стороной стопы от</p>	<p>Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.</p> <p>План следует выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!</p>	WhatsApp e-mail: shamilovkhalit@mail.ru

	<p>правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону <u>—40 минут.</u></p> <p><u>7. ЗАМИНКА</u> Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины <u>- 10 минут</u></p>		
26.05.2020 30.05.2020 31.05.2020	<p>1. ТЕОРИЯ – 10 минут</p> <p>2. <u>РАЗМИНКА</u> – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – <i>1 минута</i>, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – <i>10 раз в каждую сторону</i>, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – <i>10 раз</i>, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – <i>10 раз</i>, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – <i>10 раз</i> <u>–15 минут</u></p> <p>3. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u></p> <p>4. <u>ПРЕСС</u> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <u>ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА</u> – ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) <u>– 10 минут</u></p> <p>5. <u>ПРИСЕДАНИЯ</u> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <u>РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ</u> – ноги</p>	<p>Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.</p> <p>План следует выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!</p>	<p>WhatsApp e-mail: shamilovkhalit@mail.ru</p>

	<p>вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – 5 подходов;</p> <p>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 (стараемся устоять как можно дольше) – 5 подходов</p> <p>– <u>10 минут</u></p> <p>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</p> <p>перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону</p> <p>—<u>35 минут.</u></p> <p>7. ЗАМИНКА</p> <p>Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины</p> <p>- <u>5 минут</u></p>	
--	--	--