ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 1 по 29 апреля 2020 года тренера Х.С.Шамилов
МКУ СШ «Колос» ТГ-3

время проведения 16.00-18.15
тренировочные дни: понедельник, среда, суббота, воскресенье

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
1.04.2020 4.04.2020 5.04.2020	**1.ТЕОРИЯ-15 минут** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа** **– <u>20 минут</u>** **3. <u>ПЛАНКА</u> – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);** **<u>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</u> – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);** **<u>БОКОВАЯ ПЛАНКА</u> – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*** **– <u>15 минут</u>** **4. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*** **– <u>5 минут</u>** **5. <u>ПРЕСС</u> – 3 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд);** **<u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*** **-<u>20 минут</u>** **6. <u>ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге</u> – 4 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2минуты отдыха*** **– <u>10 минут</u>** **7. <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</u> свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой),чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.),** **перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой но-**	**Общее время индивидуальной тренировки 135 минут.** **План следует выполнять четыре раза в неделю (понедельник, среда, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**	**WhatsApp** **e-mail: shamilovkhalit@mail.ru**

	ге и обратно (на месте и в движении) – 2 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 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – <u>40 минут</u> **7. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания** **- 10 минут**		
6.04.2020 8.04.2020 11.04.2020 12.04.2020	**1.ТЕОРИЯ- 20 минут** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>15 минут</u>** **3. <u>ПЛАНКА</u> – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);** **<u>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</u> – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);** **<u>БОКОВАЯ ПЛАНКА</u> – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – <u>10 минут</u>** **4. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – <u>5 минут</u>** **5. <u>ПРЕСС</u> – 3 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд);** **<u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*** **-<u>17 минут</u>** **6. <u>ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге</u> – 4 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2минуты отдыха* – <u>10 минут</u>** **7. <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧ-</u>**	**Общее время индивидуальной тренировки 135 минут.** **План следует выполнять шесть раз в неделю (понедельник, среда, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**	**WhatsApp** **e-mail: shamilovkhalit@mail.ru**

	<u>НО)</u>свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, голо-вой),чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.), перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой но-ге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), поочерёдное ка-сание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), пере-кат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных дви-жений и резким разворотом на 180 гра-дусов или уходом в сторону – 2 минуты – <u>45 минут</u> **7. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания** **- 13 минут**		
13.04.2020 15.04.2020 18.04.2020 19.04.2020	**1.ТЕОРИЯ-20 минут** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – динамическая и стати-ческая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>20 минут</u>** **3. <u>ПЛАНКА</u> – 3 подхода по 1 минуте (па-уза между подходами 30 секунд);** **<u>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПО-ОЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</u> – 2 подхода по 30 секунд (пауза между под-ходами 30 секунд);** **<u>БОКОВАЯ ПЛАНКА</u> – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – <u>15 минут</u>** **4. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – <u>5 минут</u>** **5. <u>ПРЕСС</u> – 3 подхода по 30 раз с чередо-ванием на прямые и косые мышцы жи-вота (пауза между подходами 30 секунд);** **<u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 3 подхода по 30 секунд (пауза между под-ходами 30 секунд), *1 минута отдыха***	**Общее время индивидуальной тренировки 135 минут.** **План следует выполнять че-тыре раза в не-делю (понедель-ник, среда, суббота, воскре-сенье), вплоть до возобновле-ния трениро-вочного процес-са!**	**WhatsApp** **e-mail: shamilovkha-lit@mail.ru**

	-<u>20 минут</u> **6. <u>ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге</u> – 4 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2минуты отдыха*** **– <u>10 минут</u>** **7. <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</u>свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой),чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.), перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 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 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты** **– <u>39 минут</u>** **7. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания** **- 7 минут**		
20.04.2020 22.04.2020 25.04.2020 26.04.2020	**1.ТЕОРИЯ-20 минут** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа** **– <u>17 минут</u>** **3. <u>ПЛАНКА</u> – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);** **<u>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</u> – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);** **<u>БОКОВАЯ ПЛАНКА</u> – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*** **– <u>15 минут</u>** **4. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха***	**Общее время индивидуальной тренировки 135 минут.** **План следует выполнять четыре раза в неделю (понедельник, среда, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**	**WhatsApp** **e-mail: shamilovkhalit@mail.ru**

	– <u>5 минут</u> **5. <u>ПРЕСС</u> – 3 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд); <u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* -<u>10 минут</u>** **6. <u>ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге</u> – 4 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2минуты отдыха* – <u>10 минут</u>** **7. <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</u>свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой),чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.), перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 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 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – <u>45 минут</u>** **7. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания - 13 минут**		
27.04.2020 29.04.2020	**1.ТЕОРИЯ-15 минут** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>20 минут</u>** **3. <u>ПЛАНКА</u> – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд); <u>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</u> – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <u>БОКОВАЯ ПЛАНКА</u> – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза**	**Общее время индивидуальной тренировки 135 минут.** **План следует выполнять четыре раза в неделю (понедельник, среда, суббота, воскресенье), вплоть до возобновле-**	**WhatsApp** **e-mail: shamilovkhalit@mail.ru**

	между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* **– <u>15 минут</u>** **4. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*** **– <u>5 минут</u>** **5. <u>ПРЕСС</u> – 3 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд); <u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*** **-<u>20 минут</u>** **6. <u>ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге</u> – 4 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2минуты отдыха*** **– <u>10 минут</u>** **7. <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</u>свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой),чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.), перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 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 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты** **– <u>40 минут</u>** **7. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания** **- 10 минут**	**ния тренировочного процесса!**	