ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 1 по 29 июня 2020 года тренер 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
1.06.2020 3.06.2020 6.04.2020 7.04.2020	**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 мышцыживота (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**	**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**

	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 сдобавлением освоенных обманных движений и резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – <u>40 минут</u> **7. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания - 10 минут**		
8.06.2020 10.06.2020 13.04.2020 14.04.2020	**1.ТЕОРИЯ-7 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 мышцыживота (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>**	**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**

	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 сдобавлением освоенных обманных движений и резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты** **– <u>45 минут</u>** **7. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания** **- 13 минут**		
15.06.2020 17.06.2020 20.04.2020 21.04.2020	**1.ТЕОРИЯ-34 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 мышцыживота (пауза между подходами**	**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**

	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 сдобавлением освоенных обманных движений и резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – <u>25 минут</u>** **7. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания - 7 минут**		
22.06.2020 24.06.2020 27.06.2020 28.06.2020 29.06.2020	**1.ТЕОРИЯ-34 минут** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>13 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***	**Общее время индивидуальной тренировки 135 минут.** **План следует выполнять шесть раз в неделю (понедельник, среда, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления**	**WhatsApp** **e-mail: shamilovkhalit@mail.ru**

	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 мышцыживота (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 сдобавлением освоенных обманных движений и резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты** **– <u>35 минут</u>** **7. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания** **- 13 минут**	**тренировочного процесса!**	