

ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 4 по 28 апреля 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
4.04.2020	1.ТЕОРИЯ –	Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.	WhatsApp e-mail: shamilovkhalit@mail.ru
5.04.2020	<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 прямыми) – <i>10 раз</i>, складка ноги вразь (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 – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – 5 минут</p> <p>4. ПРЕСС – <i>3 подхода по 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 – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) <i>- 10 минут</i></p> <p>5. ПРИСЕДАНИЯ – <i>3 подхода по 10 раз</i> (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>; РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем),</p>	<p>План следует выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!</p>	

	<p>смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – 5 подходов – <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 <u>—40 минут.</u></p> <p>7. ЗАМИНКА</p> <p>Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины <u>- 10 минут</u></p>		
7.04.2020 11.04.2020 12.04.2020	<p>1. ТЕОРИЯ –1 5 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 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. ОТЖИМАНИЯ – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u></p> <p>4. ПРЕСС – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза</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>между подходами 30 секунд);</p> <p>ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – 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) – 10 минут</p> <p>5. ПРИСЕДАНИЯ – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд);</p> <p>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) – 5 подходов;</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) – 5 подходов – 10 минут</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 – 25 минут.</p> <p>7. ЗАМИНКА Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины – 10 минут</p>		
14.04.2020 18.04.2020 19.04.2020	<p>1.ТЕОРИЯ –1 5 минут</p> <p>2. РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – 1 минута, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – 10раз в каждую сторону, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем</p>	<p>Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.</p> <p>План следует выполнять три</p>	<p>WhatsApp e-mail: shamilovkhalit@mail.ru</p>

	<p>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, сохрания 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> – 10 минут</p> <p>3. ОТЖИМАНИЯ – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – 5 минут</p> <p>4. ПРЕСС – <i>3 подхода по 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 – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – 10 минут</p> <p>5. ПРИСЕДАНИЯ – <i>3 подхода по 10 раз</i> (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) – 5 подходов; 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 – 10 минут</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</p>	<p>раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!</p>	
--	--	--	--

	<p>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>—35 минут.</p> <p>7. ЗАМИНКА</p> <p>Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины</p> <p>- 10 минут</p>		
21.04.2020 25.04.2020 26.04.2020	<p>1. ТЕОРИЯ –1 5 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 прямыми) – <i>10 раз</i>, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохрания 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></p> <p>–10 минут</p> <p>3. ОТЖИМАНИЯ – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – 5 минут</p> <p>4. ПРЕСС – <i>3 подхода по 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 – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд)</p> <p>– 10 минут</p> <p>5. ПРИСЕДАНИЯ – <i>3 подхода по 10 раз</i> (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>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</p> <p>e-mail: shamilovkhalit@mail.ru</p>

	<p><u>РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ –</u> 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) – 5 подходов – <u>10 минут</u></p> <p><u>6. 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 <u>—35 минут.</u></p> <p><u>7. ЗАМИНКА</u> Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины <u>- 10 минут</u></p>		
28.04.2020	<p>1. ТЕОРИЯ –</p> <p>2. РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – 1 минута, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – 10 раз в каждую сторону,</p> <p>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, сохрания 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 <u>—15 минут</u></p> <p>3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд) –</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><u>5 минут</u></p> <p>4. ПРЕСС – 3 подхода по 10 раз (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 10 раз (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) – 5 подходов; 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) – 5 подходов – <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>40 минут.</u></p> <p>7. ЗАМИНКА Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины – <u>10 минут</u></p>		
--	---	--	--