ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 4 по 28 апреля 2020 года тренера Х.С.Шамилов
МКУ СШ «КОЛОС» НП-1

время проведения 14.30-16.00
тренировочные дни: вторник, суббота, воскресенье

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
4.04.2020 5.04.2020	**1.ТЕОРИЯ –** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – 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 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*** **–15 <u>минут</u>** **3. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u>** **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) – <u>10 минут</u>** **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),**	**Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.** **План следует выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**	**WhatsApp** **e-mail:** **shamilovkhalit@mail.ru**

	смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5подходов* **– <u>10 минут</u>** **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** **—<u>40 минут.</u>** **<u>7. ЗАМИНКА</u>** **Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины** **<u>- 10 минут</u>**		
7.04.2020 11.04.2020 12.04.2020	**1.ТЕОРИЯ –1 5 минут** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – 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 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*** **–15 <u>минут</u>** **3. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд) –** **<u>5 минут</u>** **4. <u>ПРЕСС</u> – *3 подхода по 10 раз* (пауза**	**Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.** **План следует выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**	**WhatsApp** **e-mail: shamilovkhalit@mail.ru**

	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) – <u>10 минут</u>** **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) – *5подходов*** **– <u>10 минут</u>** **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 резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону** **—<u>25 минут.</u>** **<u>7. ЗАМИНКА</u>** **Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины** **<u>- 10 минут</u>**		
14.04.2020 18.04.2020 19.04.2020	**1.ТЕОРИЯ –1 5 минут** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – 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**	**Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.** **План следует**	**WhatsApp** **e-mail:** **shamilovkhalit@mail.ru**

	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 <u>минут</u> **3. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u>** **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) – <u>10 минут</u>** **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) – *5подходов* – <u>10 минут</u>** **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**	**выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**	

	и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону —<u>30 минут.</u> **<u>7. ЗАМИНКА</u>** **Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины - <u>10 минут</u>**		
21.04.2020 25.04.2020 26.04.2020	**1.ТЕОРИЯ – 15 минут** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – 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 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 <u>минут</u>** **3. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u>** **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) – <u>10 минут</u>** **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**	**Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.** **План следует выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**	**WhatsApp** **e-mail: shamilovkhalit@mail.ru**

	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) – *5подходов*** **– <u>10 минут</u>** **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 резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону** **—<u>35 минут.</u>** **<u>7. ЗАМИНКА</u>** **Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины** **- <u>10 минут</u>**		
28.04.2020	**1.ТЕОРИЯ –** **2. <u>РАЗМИНКА</u> – 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 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*** **–15 <u>минут</u>**	**Общее время индивидуальной тренировки 90 минут.** **План следует выполнять три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**	**WhatsApp** **e-mail: shamilovkhalit@mail.ru**

	3. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u> **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) – <u>10 минут</u>** **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) – *5подходов* – <u>10 минут</u>** **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 резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону —<u>40 минут.</u>** **<u>7. ЗАМИНКА</u> Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины - <u>10 минут</u>**		