ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 01 декабря 2020 года по 28 февраля 2021 года тренера Х.С. Шамилова
МКУ СШ «КОЛОС», группа НП-1

время проведения 10.00-11.30
тренировочные дни: вторник, суббота, воскресенье

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
Вторник 01.12.2020 08.12.2020 15.12.2020 22.12.2020 29.12.2020 12.01.2021 19.01.2021 26.01.2021 02.02.2021 09.02.2021 16.02.2021 **Суббота** 05.12.2020 12.12.2020 19.12.2020 26.12.2020 16.01.2021 23.01.2021 30.01.2021 13.02.2021 20.02.2021 27.02.2021 **Воскресенье** 06.12.2020 13.12.2020 20.12.2020 27.12.2020 17.01.2021 24.01.2021 31.01.2021 14.02.2021 21.02.2021 28.02.2021	1.ТЕОРИЯ – 5 минут 2. РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1,5 минуты*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *12 раз в каждую сторону*, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми) – *12 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *12 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – *12 раз* –15 минут 3. ОТЖИМАНИЯ – *3 подхода по 12 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – 5 минут 4. ПРЕСС – *3 подхода по 15 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 12 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – 10 минут 5. ПРИСЕДАНИЯ – *3 подхода по 15 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	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*; 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 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 —35 минут. 7. ЗАМИНКА Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины - 10 минут		