ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 31 октября по 29 ноября 2020 года тренера Х.С. Шамилова
МКУ СШ «КОЛОС», группа НП 1

время проведения 13.00-14.30
тренировочные дни: вторник, суббота, воскресенье

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
31.10.2020 01.11.2020 03.11.2020 07.11.2020 08.11.2020 10.11.2020 14.11.2020 15.11.2020 17.11.2020 21.11.2020 22.11.2020 24.11.2020 28.11.2020 29.11.2020	1.ТЕОРИЯ – 5 минут 2. <u>РАЗМИНКА</u> – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1 минута*, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10 раз 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), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5подходов* – <u>10 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

	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		