ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 30 ноября 2020 года по 28 февраля 2021 года тренера Х.С.Шамилова
МКУ СШ «Колос», группа ТГ-3

время проведения 15.00-17.15
тренировочные дни: понедельник, среда, суббота, воскресенье

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
Понедельник 30.11.2020 07.12.2020 14.12.2020 21.12.2020 28.12.2020 11.01.2021 18.01.2021 25.01.2021 01.02.2021 08.02.2021 15.02.2021 **Среда** 02.12.2020 09.12.2020 16.12.2020 23.12.2020 30.12.2020 13.01.2021 20.01.2021 27.01.2021 03.02.2021 10.02.2021 17.02.2021 24.02.2021 **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-7 минут 2. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – 20 минут 3. ПЛАНКА – 3 подхода по 1,5 минуты (пауза между подходами 30 секунд); ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 35 секунд (пауза между подходами 30 секунд); БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 35 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – 15 минут 4. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – 5 минут 5. ПРЕСС – 3 подхода по 35 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд); СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 3 подхода по 35 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* -20 минут 6. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 4 подхода по 12 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2минуты отдыха* – 10 минут 7. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) 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	Общее время индивидуальной тренировки 135 минут. План следует выполнять четыре раза в неделю (понедельник, среда, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!	WhatsApp e-mail: shamilovkhalit@mail.ru

	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 с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – 45 минут 7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания - 13 минут		