ПЛАН
дистанционных тренировочных занятий по футболу
с 02 по 31 мая 2020 года тренера Х.С.Шамилов
МКУ СШ «Колос» ТГ-3

время проведения 16.00-18.15
тренировочные дни: понедельник, среда, суббота, воскресенье

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
2.05.2020 3.05.2020	1.ТЕОРИЯ-5 минут 2. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – 20 минут 3. ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд); ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 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 30 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 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* -20 минут 6. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 4 подхода по 10 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 - 15 минут		
4.05.2020 6.05.2020 9.05.2020 10.05.2020	1.ТЕОРИЯ- 10 минут 2. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – 15 минут 3. ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд); ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 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 30 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 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* -17 минут 6. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 4 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2минуты отдыха* – 15 минут	Общее время индивидуальной тренировки 135 минут. План следует выполнять шесть раз в неделю (понедельник, среда, суббота, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!	WhatsApp , e-mail: shamilovkhalit@mail.ru

	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 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		
11.05.2020 13.05.2020 16.05.2020 17.05.2020	1.ТЕОРИЯ-10 минут 2. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – 20 минут 3. ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд); ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 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 30 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	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

	подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* -20 минут 6. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 4 подхода по 10 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 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 - 11 минут		
18.05.2020 20.05.2020 23.05.2020 24.05.2020	1.ТЕОРИЯ-10 минут 2. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – 17 минут 3. ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд); ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – 20 минут 4. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*	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

	– 10 минут 5. ПРЕСС – 3 подхода по 30 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 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* -10 минут 6. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 4 подхода по 10 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 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		
25.05.2020 27.05.2020 30.05.2020 31.05.2020	1.ТЕОРИЯ-10 минут 2. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – 20 минут 3. ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд); ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);	Общее время индивидуальной тренировки 135 минут. План следует выполнять четыре раза в неделю (понедельник, среда, суббота,	WhatsApp, e-mail: shamilovkhalit@mail.ru

	БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 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 30 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 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* -20 минут 6. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 4 подхода по 10 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 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 - 10 минут	воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!	