**ПЛАН**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу**

**с 08 по 12 ноября 2020 года тренера-преподавателя В.П.Яковлева**

**МБУДО ДЮСШ группа СОГ**

время проведения 15-00-17-00.

тренировочные дни: понедельник, вторник, четверг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| 08.11.202109.11.2021.11.11.2021. | **. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для** **укрепления голеностопа** **– 10 минут****2. ПЛАНКА – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);** **ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);** **БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза**  **между подходами 30 секунд),** **– 10 минут****3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*** ***минута отдыха*** ***–* 5 минут****4. ПРЕСС – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд);** **СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха***  **- 5 минут** **5. ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*** ***минуты отдыха*** ***–* 5 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,** **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** **– 20 минут****7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания****- 5 минут.** | **Общее время индивидуальной тренировки 120 минут.** **План следует выполнять три раза в неделю (понедельник, вторник, четверг), вплоть до возобновления тренировочного процесса!** | **[WhatsApp 8-952-880-50-12](https://www.whatsapp.com/download%22%20%5Ct%20%22_blank)** **8-952-681-01 12** |