ПЛАН

дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу

Белого А.Н тренер –преподаватель по футболу

МБОУ ДО «Первомайская ДЮСШ» УТГ1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| Понедельник  Вторник  Среда Пятница | . 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  60 минут.     План следует выполнять три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), вплоть до возобновления тренировочного процесса! | [WhatsApp                       8-9528049337](https://www.google.com/url?q=https://www.whatsapp.com/download&sa=D&ust=1587294373408000) |

ПЛАН

дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу

тренера-преподавателя А.Н.Белого

МБОУ ДО «Первомайская ДЮСШ» СОГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| Вторник  Четверг  пятница | 1. РАЗМИНКА – 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,  – 5 минут  2. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд) –  - 3 минуты    3. ПРЕСС – 3 подхода по 10 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 10 раз (пауза между подходами 30 секунд)      – 5 минут  4. ПРИСЕДАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд);   – 5 минут  5. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И БЫСТРОТУ      ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ –родитель берёт два небольших предмета разного цвета (например, лист бумаги жёлтого и  красного цвета) и даёт обозначение: жёлтый – прыжок вправо (влево, вперёд, назад), красный – влево (вправо, назад, вперёд), прячет за спину, меняет предметы местами и показывает ребёнку , «наоборот» (родитель  поднимает руку вверх – ребёнок садится, опускает руку вниз – ребёнок встаёт,      показывает вправо – ребёнок делает шаг влево (от родителя), показывает влево      – ребёнок делает шаг вправо (от родителя)).    – 12 минут | Общее время индивидуальной тренировки  30 минут.     План следует выполнять два раза в неделю (вторник, четверг), вплоть до возобновления тренировочного процесса! | 89528049337  WhatsApp |