**ПЛАН**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу**

**с 03 по 15 февраля 2022 года тренера-преподавателя А.Г. Корост**

**МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района СОГ**

Время проведения 15.00-16.00

Тренировочные дни: вторник, четверг, пятница.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятий** | **Дозировка** | **Адреса для отчета** |
| 03.02.202204.02.202208.02.202210.02.202211.02.202215.02.2022 | **1. РАЗМИНКА** **–** быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1 минута*, - наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *8* *раз в каждую сторону*;- складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками пальцев ног , стараясь сохранить колени прямыми) – *8 раз*; - складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками сохраняя колени прямыми) – *8 раз*;- лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – *8 раз* – 5 минут**2. ОТЖИМАНИЯ** – *3 подхода по 8 раз* (пауза между подходами 30 секунд) *–* 5 минут**3. ПРЕСС – *3 подхода по 8 раз* (пауза между подходами 30 секунд);**ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – ложимся на спину, руки вдольтуловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – *3 подхода по 8 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – 10 минут**4. ПРИСЕДАНИЯ –** *3 подхода по 8 раз* (пауза между подходами 30 секунд);- РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) *– 3 подхода;*- РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ – 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) – *3 подхода* *–* 10 минут**5. 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 ––25 минут.**6. ЗАМИНКА** - вис на перекладине; - упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины- 5 минут | Общее время индивидуальной тренировки 60 минут. План занятий следует выполнять три раза в неделю (вторник, четверг, пятница). | **korost74@mail.ru** |