**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** |
| 03.02.2022  04.02.2022  08.02.2022  10.02.2022  11.02.2022  15.02.2022 | **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 вдоль  туловища, 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**](mailto:korost74@mail.ru) |