**ПЛАН**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу**

**с 08 по 11 ноября 2021 года тренера-преподавателя Е.В. Мануйло**

**МКУ ДО ДЮСШ Арзгирского района СК СОГ 2**

время проведения 10.30 -12.00

тренировочные дни: понедельник, вторник, четверг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| 08.11.202109.11.202111.11.2021 | **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*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в** **стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя** **колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд,** **затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на** **несколько секунд) – *10 раз*** **– 5 минут****2. ОТЖИМАНИЯ – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд) *–*****5 минут****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)** **– 10 минут****4. ПРИСЕДАНИЯ – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);** **РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём** **на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить** **равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5 подходов*;** **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) – *5 подходов*** ***–* 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 следует выполнять три раза в неделю (вторник, четверг, суббота), вплоть до возобновления тренировочного процесса!** | **Тел. 89097512408** |