**ПЛАН**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу**

**с 08 по 13 ноября 2021 года тренера-преподавателя Мосесян Р.О.**

**МКУ ДО ДЮСШ Арзгирского округа группа 1**

время проведения 15.00-17.00

тренировочные дни: вторник, четверг, суббота

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| 09.11.2021г.  11.11.2021г.  13.11.2021г. | **. 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 (вторник, четверг, суббота), вплоть до возобновления тренировочного процесса!** | **[WhatsApp 8-9620235868](https://www.whatsapp.com/download" \t "_blank)**  **e-mail: rudo.1963@yandex.ru** |

**ПЛАН**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу**

**с 08 по 13 ноября 2021 года тренера-преподавателя Мосесян Р.О.**

**МКУ ДО ДЮСШ Арзгирского округа группа 2**

время проведения 14.00-16.00

тренировочные дни: понедельник, среда, пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| 08.11.2021г.  10.11.2021г.  12.11.2021г. | **. 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, среда, пятница), вплоть до возобновления тренировочного процесса!** | [**WhatsApp 8-9620235868**](https://www.whatsapp.com/download)  **e-mail: rudo.1963@yandex.ru** |