**План тренировочных занятий для самоподготовки групп УТ-1 отделения Футбол в формате дистанционного обучения.**

**с 28.09 по 12.10.2020 г. Тренер-преподаватель – С.Н. Котов**

**УТГ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Задание** | **Дата** | **Время** | **Задание** | **Форма обратной связи** |
| **28.09.****2020**  | 10.00-11.00 | Бег на месте 6 минут (или скакалка).Растяжка 5 минут1. 200 перекладываний мяча щетками с правой на левую
2. Частота на месте 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 30 секунд).
3. 200 разворотов мяча на месте
4. Бег с высоким пониманием бедра на месте 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 20 секунд).
5. Касание мяча внешней и подошвой правой ногой 2.5 минуты ( потом также левой ногой 2.5 минуты)
6. 100 замахов ( 50 левой, 50 правой).
7. Прыжки ноги врозь ноги вместо 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 20 секунд)
8. 50 финтов вокруг мяча
9. Пресс 2х30, отжимания 3х20
10. Растяжка 5 минут.
 | **01.10.2020** | 10.00-11.00 | 1. Бег на месте 6 минут.
2. Растяжка 3 минуты
3. 2 подхода по 200 перекладываний мяча щетками с правой на левую (между подходами отдых 1,5 ).
4. 2 подхода по 200 перекатов мяча подошвой на месте с правой на левую (между подходами отдых 1,5 минуты).
5. 2 подхода по 30 пресс
6. 3 подхода по 20 отжиманий
7. Частота на месте 5 подходов по 30 секунд
8. Растяжка на все тело со шпагатом 15 минут.
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, вайбер, майл.  |
| **30.09.2020** | 10.00-11.00 | 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. 20 отжиманий, 20 пресс, 20 перекладываний мяча щетками с правой на левую, планка 30 секунд, частота на месте 30 секунд, упор присев упор лежа 30 секунд, бег с высоким пониманием бедра 30 секунд, уголок 30 секунд ( выполняем 4 круга. Отдых после каждого круга 3,5 минуты).
4. Растяжка 10 минут со шпагатом!
 | **02.10.2020.** | 10.00-11.00 | 1. Спокойный 6 минутный бег .
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут( отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке,тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно ( следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте ( 10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте ( 10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий
9. Растяжка.
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, вайбер, майл. |
| **05.10.2020** | 10.00-11.00 | 1. Бег на месте 6 минут ( или скакалка)
2. Растяжка 5 минут
3. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа ( руки поднимаем вверх)
4. 100 перекладываний
5. 50 приседаний ( ноги ставим чуть шире плеч, приседаем на всю стопу).
6. Растяжка 3,5 минуты
7. 10 приседаний на правой ноге ( держимся рукой за стул или что-то еще).
8. Перекат остановка перекат остановка на месте 2,5 минуты
9. 10 приседаний на левой ноге (держится рукой за стул или что-то еще).
10. Отжимания 3х20
11. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа ( руки поднимаем вверх)
12. Планка 3х30 секунд.
13. Растяжка 15 минут
 | **07.10.2020** | 10.00-11.00 | Круговая тренировка Выполняем первое упражнение 20 секунд и сразу без отдыха переходим к следующему упражнению и так далее (каждое упражнение выполняем 20 секунд). Отдых после всех пройденных упражнений 3,5 минуты. Выполняем 3 круга.Бег на месте 6 минут. Спокойный темп.Растяжка 4 минуты.1. Отжимания (выполняем быстро)
2. Перекладывание мяча щетками с правой на левую (выполняем быстро с поднятой головой)
3. Упор присев, упор лежа
4. Частота на месте (руки работают как при беге)
5. Уголок (держим выпрямленные ноги 45 градусов над полом)
6. Выпрыгивания вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх)
7. Перекаты мяча подошвой
8. Планка
9. Бег на месте с высоким поднимаем бедра (руки работают как при беге)
10. Прыжки ноги врозь, ноги вместе.

Выполняем 3 круга. Отдых после каждого круга 3,5 минуты (растяжка, пьем воду, восстанавливаемся).  | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, вайбер, майл.  |
| **08.10.2020** | 10.00-11.00 | 1. Бег на месте 6 минут ( или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. Отжимания 5х20 ( отдых между подходами 1 минута).
4. Частота на месте 5 подхода по 30 секунд ( отдых между подходами 20 секунд).
5. Планка 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 20 секунд).
6. Упор приседа упор лежа 3 подхода по 30 секунд ( отдых после каждого подхода 30 секунд).
7. Растяжка на все тело со шпагатом 15 минут
 | **09.10.2020** | 10.00-11.00 | * 1.Бег на месте (6 минут в спокойном темпе)
* 2.Растяжка (4 минуты)
* 3.Частота на месте 5 подходов по 15 секунд. ( между подходами восстановление 30 секунд)
* 4.Частота с высоким пониманием бедра на месте 5 подходов по 15 секунд ( между подходами восстановление 30 секунд ).
* 5.Наступания на мяч подошвой 5 подходов по 15 секунд ( между подходами восстановление 30 секунд)
* 6.Частота низ 10 секунд, потом сразу с высоким пониманием бедра 10 сек (3 подхода, отдых 30 сек)
* 7.Между упражнениями отдых и растяжка 3- 3,5 минуты.
* 8.Пресс 2 по 30, отжиманий 2 по 20.
* 9.Растяжка 5 минут.
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, вайбер, майл.  |
| **12.10.2020** | 10.00-11.00 | 1. Бег на месте 6 минут.
2. Растяжка 4 минуты
3. 100 перекатов подошвой на месте
4. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа ( руки поднимаем вверх).
5. 2,5 отдыха
6. 100 перекладываний мяча на месте
7. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа ( руки поднимаем вверх).
8. 3 минуты растяжка
9. 50 наступаний на мяч подошвой
10. 1 минуту отдыха
11. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа ( руки поднимаем вверх).
12. 3 минуты отдыха
13. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа ( руки поднимаем вверх).
14. 4 минуты растяжка
15. Пресс 2х30 и отжимания 2х20
 | **14.10.2020** | 10.00-11.00 | 1. Спокойный 6 минутный бег .
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут( отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке ,тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно ( следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте ( 10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте ( 10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий
9. Растяжка.
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, вайбер, майл. |
| **15.10.2020.** | 10.00-11.00 | 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. 20 отжиманий, 20 пресс, 20 перекладываний мяча щетками с правой на левую, планка 30 секунд, частота на месте 30 секунд, упор присев упор лежа 30 секунд, бег с высоким пониманием бедра 30 секунд, уголок 30 секунд ( выполняем 4 круга. Отдых после каждого круга 3,5 минуты).
4. Растяжка 10 минут со шпагатом!
 |  |  |  | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, вайбер, майл. |