**ПЛАН**

**дистанционных тренировочных занятий по футболу**

**с 28.09 по 12.10.2020 года тренера-преподавателя Ю.В. Райкова**

**МБУДО ДЮСШ «Темп» ТЭ**

время проведения 17.00-18.00

тренировочные дни: понедельник, среда, четверг, пятница, суббота

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| 28.09.2020  30.09.2020  01.10.2020  02.10.2020  03.10.2020  05.10.2020  07.10.2020  08.10.2020  09.10.2020  10.10.2020 | **1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для**  **укрепления голеностопа**  **– 10 минут**  **2. ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);**  **ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);**  **БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза**  **между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха***  **– 10 минут**  **3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1***  ***минута отдыха***  ***–* 5 минут**    **4. ПРЕСС – 2 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд);**  **СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха***  **- 5 минут**  **5. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2минуты отдыха***  ***–* 5 минут**  **6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой), чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.),**  **перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на**  **месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью**  **подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), поочерёдное касание мяча передней частью подошвы**  **стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2**  **минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты**  **– 20 минут**  **7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания**  **- 5 минут** | **Общее время индивидуальной тренировки 60 минут.**  **План следует выполнять шесть раз в неделю (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота), вплоть до возобновления тренировочного процесса!** | **e-mail: sporttempingash@mail.ru** |