**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 |
| 28.09.202030.09.202001.10.202002.10.202003.10.202005.10.202007.10.202008.10.202009.10.202010.10.2020 | **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** |