**ПЛАН**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу**

**с 28.09 по 12.10.2020** **года тренера-преподавателя Мазур А.С.**

**МБУДО ДЮСШ «Темп» группа НП 1**

время проведения 14.00-15.00

тренировочные дни: понедельник, среда, пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| 28.09.2020  30.09.2020  02.10.2020  05.10.2020  07.10.2020  09.10.2020 | **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!** | **e-mail: sporttempingash@mail.ru** |