**ПЛАН**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу**

**с 1 по 30 июня 2020 года тренера-преподавателя С.П. Аканина**

**МБУ ДО «ДЮСШ» Краснослободского муниципального района группа 1**

время проведения 15.00-16.00

тренировочные дни: понедельник, среда, пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| 01.06.2020-30.06.2020 | **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 мышцыживота (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 сдобавлением освоенных обманных движений и резкимразворотом 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 три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), вплоть до возобновления тренировочного процесса!** | **[WhatsApp 89520705501](https://www.whatsapp.com/download%22%20%5Ct%20%22_blank)****e-mail: sport-k@inbox.ru** |

**ПЛАН**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу**

**с 1 по 30 июня 2020 года тренера-преподавателя С.П. Аканина**

**МБУДО «ДЮСШ» Краснослободского муниципального района группа 2**

время проведения 14.00-15.00

тренировочные дни: понедельник, среда, пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| 01.06.2020-30.06.2020 | **. 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 частьюподошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении),****поочерёдное касание мяча передней частью подошвыстопы 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 60 минут.** **План следует выполнять три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), вплоть до возобновления тренировочного процесса!** | **[WhatsApp 89520705501](https://www.whatsapp.com/download%22%20%5Ct%20%22_blank)****e-mail: sport-k@inbox.ru** |

**ПЛАН**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу**

**с 01 по 30 июня 2020 года тренера-преподавателя С.П. Аканина**

**МБУ ДО «ДЮСШ» Краснослободского муниципального района группа 3**

время проведения 14.00-15.00

тренировочные дни: вторник, четверг, суббота

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| 01.06.2020-30.06.2020 | **1. РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1 минута*, наклоны** **вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10раз 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) – *5подходов******–* 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 резкимразворотом 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!** | **[WhatsApp 89520705501](https://www.whatsapp.com/download%22%20%5Ct%20%22_blank)****e-mail: sport-k@inbox.ru** |