**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" \t "_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" \t "_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" \t "_blank)**  **e-mail: sport-k@inbox.ru** |