


«СОГЛАСОВАНО»:
Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБУ ДО «Вилейская ДЮСШ»
Нионов В.В.
«18» января 2022г.



**План тренировочных занятий для самоподготовки отделения Футбол в формате дистанционного обучения.
с 18.01 по 29.01.2022 г. Тренер-преподаватель – Г.В. Борисов**

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
18.01. 2022	10.00- 11.00	Бег на месте 6 минут. Растяжка 6 минут. 3x10 подтягивания. 2x30 пресс. Скакалка 5 минут. Растяжка 6 минут.	19.01. 2022	10.00- 11.00	Спокойный, равномерный 10 минутный бег. Растяжка 3-5 минут. 2.Работа в парах (набрасываем мяч на щетку, на прямой подъем, на бедро, на грудь, на голову). Выполняем 3 подхода каждый, в подходе по пятнадцать набрасываний (работаем правой и левой ногой). 3.Передачи в парах в течении 10 минут (выполняем остановку мяча подошвой с последующим разворотом или перекатом мяча на другую ногу).Расстояние 10-12 метров. 4.Челночный бег 3 подхода по пять ускорений в каждом подходе (расстояние 10 метров). 5.Три подхода пресса и три подхода отжиманий. 6.Растяжка 5 минут	
20.01 2022	10.00- 11.00	1. Бег на месте 6 минут (или скакалка). 2. Растяжка 5 минут 3. 20 отжиманий, 20 пресс, 20 перекладываний мяча щетками с правой на левую, планка 30 секунд, частота на месте 30 секунд, упор присев упор лежа 30 секунд, бег с высоким пониманием бедра 30 секунд, уголок 30 секунд (выполняем 4 круга. Отдых после каждого круга 3,5 минуты). 4. Растяжка 10 минут со шпагатом!	21.01. 2022	10.00- 11.00	1. Спокойный 6 минутный бег . 2. Растяжка 4 минуты 3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут(отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут). 4. Выполняем на месте Перекат остановка перекаат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке,тапочку не важно.	

					<p>Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно (следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 100 перекатов подошвой на месте (10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз). 6. 100 разворотов на месте (10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз). 7. 2 подхода по 30 пресс 8. 2 подхода по 30 отжиманий 9. Растяжка. 	
22.01.2022	10.00-11.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка) 2. Растяжка 5 минут 3. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх) 4. 100 перекадываний 5. 50 приседаний (ноги ставим чуть шире плеч, приседаем на всю стопу). 6. Растяжка 3,5 минуты 7. 10 приседаний на правой ноге (держимся рукой за стул или что-то еще). 8. Перекат остановка перекаат остановка на месте 2,5 минуты 9. 10 приседаний на левой ноге (держится рукой за стул или что-то еще). 10. Отжимания 3x20 11. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх) 12. Планка 3x30 секунд. 13. Растяжка 15 минут 	24.01.2022	10.00-11.00	<p>Круговая тренировка Выполняем первое упражнение 20 секунд и сразу без отдыха переходим к следующему упражнению и так далее (каждое упражнение выполняем 20 секунд). Отдых после всех пройденных упражнений 3,5 минуты. Выполняем 3 круга. Бег на месте 6 минут. Спокойный темп. Растяжка 4 минуты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания (выполняем быстро) 2. Перекадывание мяча щетками с правой на левую (выполняем быстро с поднятой головой) 3. Упор присев, упор лежа 4. Частота на месте (руки работают как при беге) 5. Уголок (держим выпрямленные ноги 45 градусов над полом) 6. Выпрыгивания вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх) 7. Перекаты мяча подошвой 8. Планка 9. Бег на месте с высоким поднимаем бедра (руки работают как при беге) 10. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Выполняем 3 круга. Отдых после каждого круга 3,5 минуты (растяжка, 	

					пьем воду, восстанавливаемся).	
25.01.2022	10.00-11.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте 6 минут. 2. Растяжка 4 минуты 3. 100 перекатов подошвой на месте 4. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх). 5. 2,5 отдыха 6. 100 перекадываний мяча на месте 7. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх). 8. 3 минуты растяжка 9. 50 наступаний на мяч подошвой 10. 1 минуту отдыха 11. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх). 12. 3 минуты отдыха 13. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх). 14. 4 минуты растяжка 15. Пресс 2x30 и отжимания 2x20 	26.01.2022	10.00-11.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спокойный 6 минутный бег . 2. Растяжка 4 минуты 3. Перекадывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекадываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекадывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекадываний и вернулись назад. Работаем 5 минут(отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут). 4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке, тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно (следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха 5. 100 перекатов подошвой на месте (10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз). 6. 100 разворотов на месте (10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз). 7. 2 подхода по 30 пресс 8. 2 подхода по 30 отжиманий 9. Растяжка. 	
27.01.2022	10.00-11.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка). 2. Растяжка 5 минут 3. 20 отжиманий, 20 пресс, 20 перекадываний мяча щетками с правой на левую, планка 30 секунд, частота на месте 30 секунд, упор присев упор лежа 30 секунд, бег с высоким пониманием бедра 30 секунд, уголок 30 секунд (выполняем 4 круга. Отдых после 	28.01.2022	10.00-11.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка) 2. Растяжка 4 минуты 3. 100 замахов (50 правой ногой, 50 левой). 4. Упор присев упор лежа 3 подхода по 30 секунд (отдых между подходами 20 секунд). 5. 200 перекадываний мяча щетками с правой на левую 6. 200 перекатов мяча подошвой на месте с 	

		<p>каждого круга 3,5 минуты).</p> <p>4. Растяжка 10 минут со шпагатом!</p>			<p>правой на левую</p> <p>7. Подошвой на себя катим прямым подъемом правой ногой отбиваем (50 раз правой ногой , 50 левой).</p> <p>8. Планка 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд)</p> <p>9. 100 разворотов мяча на месте</p> <p>10. Пресс 2x30</p> <p>11. Растяжка</p>	
29.01.2022	10.00-11.00	<p>1. Спокойный 6 минутный бег .</p> <p>2. Растяжка 4 минуты</p> <p>3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут(отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).</p> <p>4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке ,тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно (следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха</p> <p>5. 100 перекатов подошвой на месте (10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).</p> <p>6. 100 разворотов на месте (10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).</p> <p>7. 2 подхода по 30 пресс</p> <p>8. 2 подхода по 30 отжиманий</p>				