

**ПЛАН**  
**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу**

время проведения: 15:15-15:45, 15:50-16:20

тренировочные дни: четверг

тренер: Чухломин С.В

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
10.02.2022	<p><b>1. РАЗМИНКА</b> – быстрая ходьба, бег трусцой на месте – <i>1 минута</i>, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – <i>10 раз в каждую сторону</i>, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопа, стараясь сохранить колени прямыми) – <i>10 раз</i>, – <b><u>5 минут</u></b></p> <p><b>2. ОТЖИМАНИЯ</b> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – - <b><u>3 минуты</u></b></p> <p><b>3. ПРЕСС</b> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <b>ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА</b> – ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <b><u>5 минут</u></b></p> <p><b>4. ПРИСЕДАНИЯ</b> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); – <b><u>5 минут</u></b></p> <p><b>5. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И БЫСТРОТУ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ</b> –родитель берёт два небольших предмета разного цвета (например, лист бумаги жёлтого и красного цвета) и даёт обозначение: жёлтый – прыжок вправо (влево, вперёд, назад), красный – влево (вправо, назад, вперёд), прячет за спину, меняет предметы местами и показывает ребёнку, «наоборот» (родитель поднимает руку вверх – ребёнок садится, опускает руку вниз – ребёнок встаёт, показывает вправо – ребёнок делает шаг влево (от родителя), показывает влево – ребёнок делает шаг вправо (от родителя)). – <b><u>12 минут</u></b></p>	<b>Общее время индивидуальной тренировки 30 минут.</b>	<b>WhatsApp</b> 89122870307