

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

время проведения 15:00-16:00  
тренировочные дни: понедельник, среда, пятница  
тренер: Чухломин С.В

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
3.02.2022 7.02.2022 9.02.2022 11.02.2022 14.02.2022 16.02.2022	<p><b>1. РАЗМИНКА</b> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <b><u>10 минут</u></b></p> <p><b>2. ПЛАНКА</b> – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);  <b><u>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</u></b> – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);  <b><u>БОКОВАЯ ПЛАНКА</u></b> – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>  – <b><u>10 минут</u></b></p> <p><b>3. ОТЖИМАНИЯ</b> – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>  – <b><u>5 минут</u></b></p> <p><b>4. ПРЕСС</b> – 2 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд);  <b><u>СКАЛОЛАЗ</u></b> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>  - <b><u>5 минут</u></b></p> <p><b>5. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге</b> – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i>  – <b><u>5 минут</u></b></p> <p><b>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</b> свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой), чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.),</p>	<p><b>Общее время индивидуальной тренировки 60 минут.</b></p>	<p><a href="mailto:stepan.tchuhlomin@yandex.ru">stepan.tchuhlomin@yandex.ru</a></p> <p><b>WhatsApp</b> 89122870307</p>

	<p>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 с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – <u>20 минут</u></p> <p>7. <u>ЗАМИНКА</u> – статическая растяжка, восстановление дыхания - 5 минут</p>		
--	---	--	--