**ПЛАН-КОНСПЕКИ**

**дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу групп УУС-2 и БУС-6**

**с 1 по 15 февраля 2022 года тренера-преподавателя Фомичева Д.В.**

**ДЮСШ**

**В**ремя проведения 15.00-16.30

тренировочные дни:  понедельник, вторник, среда, пятница, суббота

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Адреса для отчета |
| 31.01.2022  01.02.2022  02.02.2022  03.02.2022  04.02.2022  06.02.2022  07.02.2022  09.02.2022  10.02.2022  11.02.2022  13.02.2022  14.02.2022 | **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 мышцы живота (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 с гимнастической палкой рывковом хватом  – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2минуты отдыха***  ***–*5 минут**  **6. Упражнения с гимнастической палкой- 3 подхода по 10 раз 20 минут.**  **7. Протяжка гимнастической палки рывковом хватом – 3 подхода по 10 раз 20 минут**  **8. Прыжки со скакалкой 3 подхода по 20 раз 10 минут**  **7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания**  **- 5 минут** | **Общее время индивидуальной тренировки  60 минут.**  **План следует выполнять шесть  раз в неделю (понедельник, среда,  четверг, пятница, воскресенье), вплоть до возобновления тренировочного процесса!** | 89022320834 WhatsApp |