**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 |
| 31.01.202201.02.202202.02.202203.02.202204.02.202206.02.202207.02.202209.02.202210.02.202211.02.202213.02.202214.02.2022 | **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 |