

**План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся отделения « Футбол» с 07 февраля по 13 февраля 2022 года, тренер-преподаватель Симонян М.Р. БУ – 3 г.**

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
<p>07.02.22 Понедельник</p>	<p><b>1. РАЗМИНКА</b> – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – <i>1 минута</i>, наклоны вперед (касаясь руками пола), в стороны и назад – <i>10 раз в каждую сторону</i>,  складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперед, затем постараться коснуться руками голеностопа, стараясь сохранить колени прямыми) – <i>10 раз</i>, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперед с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – <i>10 раз</i>, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперед, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируем на несколько секунд) – <i>10 раз</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>2. ОТЖИМАНИЯ</b> – <i>3 подхода по 5 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u></p> <p><b>3. ПРЕСС</b> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд);  <u>ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА</u> – 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) – <u>10 минут</u></p> <p><b>4. ПРИСЕДАНИЯ</b> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд);  <u>РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ</u> – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) – <i>5 подходов</i>;  <u>РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ</u> – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) – <i>5 подходов</i> – <u>10 минут</u></p> <p><b>5. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</b>  перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на</p>	<p>Общее время индивидуальной тренировки <b>60 минут.</b></p>	<p>_WhatsApp</p>

	<p>месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону —<u>25 минут.</u></p> <p><b><u>6. ЗАМИНКА</u></b> Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины - <u>5 минут</u></p>		
Дата	Содержание занятий		
08.02.22 Вторник	<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>, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – <i>10 раз</i>, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – <i>10 раз</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>2. ОТЖИМАНИЯ</b> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u></p> <p><b>3. ПРЕСС</b> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <b><u>ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА</u></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) – <u>10 минут</u></p> <p><b>4. ПРИСЕДАНИЯ</b> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <b><u>РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ</u></b> –</p>		

	<p>ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – <i>5 подходов</i>;  <b><u>РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ</u></b> – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – <i>5 подходов</i>  – <u>10 минут</u></p> <p><b><u>5. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</u></b>  перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону  – <u>25 минут.</u></p> <p><b><u>6. ЗАМИНКА</u></b>  Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины  - <u>5 минут</u></p>		
Дата	Содержание занятий		
09.02.22 Среда	<p><b><u>1. РАЗМИНКА</u></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>,</p> <p>складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопа, стараясь сохранить колени прямыми) – <i>10 раз</i>, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – <i>10 раз</i>, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – <i>10 раз</i>  – <u>5 минут</u></p>		

	<p><b>2. <u>ОТЖИМАНИЯ</u></b> – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд) – <b><u>5 минут</u></b></p> <p><b>3. <u>ПРЕСС</u></b> – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд);  <b><u>ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА</u></b> – ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд) – <b><u>10 минут</u></b></p> <p><b>4. <u>ПРИСЕДАНИЯ</u></b> – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд);  <b><u>РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ</u></b> – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) – 5 подходов;  <b><u>РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ</u></b> – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) – 5 подходов – <b><u>10 минут</u></b></p> <p><b>5. <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</u></b>  перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – <b><u>25 минут.</u></b></p> <p><b>6. <u>ЗАМИНКА</u></b>  Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины - <b><u>5 минут</u></b></p>		
Дата	Содержание занятий		
10.02.22 Четверг	<b>1. <u>РАЗМИНКА</u></b> – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – 1 минута, наклоны вперёд (касаясь руками пола), в		

стороны и назад – *10 раз в каждую сторону*,  
складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопа, стараясь сохранить колени прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируем на несколько секунд) – *10 раз* – 5 минут

2. ОТЖИМАНИЯ – *3 подхода по 5 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – 5 минут

3. ПРЕСС – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);  
ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – 10 минут

4. ПРИСЕДАНИЯ – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);  
РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5 подходов*;  
РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5 подходов* – 10 минут

5. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)  
перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении

	<p>(правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону —<u>25 минут.</u></p> <p><b>6. ЗАМИНКА</b> Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины - <u>5 минут</u></p>		
11.02.22 Пятница	<b>Выходной</b>		
Дата	Содержание занятий		
12.02.22 Суббота	<p><b>1. РАЗМИНКА</b> – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – <i>1 минута</i>, наклоны вперед (касаясь руками пола), в стороны и назад – <i>10 раз в каждую сторону</i>, складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперед, затем постараться коснуться руками голеностопа, стараясь сохранить колени прямыми) – <i>10 раз</i>, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперед с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – <i>10 раз</i>, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперед, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируем на несколько секунд) – <i>10 раз</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>2. ОТЖИМАНИЯ</b> – <i>3 подхода по 5 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u></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) – <u>10 минут</u></p> <p><b>4. ПРИСЕДАНИЯ</b> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <b>РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ</b> – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – <i>5 подходов</i>; <b>РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ</b> – руки на поясе, спина прямая, встаём на</p>		

	<p>одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – <u>5 подходов</u> – <u>10 минут</u></p> <p><b><u>5. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</u></b> перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – <u>25 минут.</u></p> <p><b><u>6. ЗАМИНКА</u></b> Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины – <u>5 минут</u></p>		
Дата	Содержание занятий		
13.02.22 Воскресенье	<p><b><u>1. РАЗМИНКА</u></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>, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми) – <i>10 раз</i>, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируем на несколько секунд) – <i>10 раз</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b><u>2. ОТЖИМАНИЯ</u></b> – <i>3 подхода по 5 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u></p> <p><b><u>3. ПРЕСС</u></b> – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд); <b><u>ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА</u></b> – ложимся на спину, руки вдоль</p>		

туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – 10 минут

**4. ПРИСЕДАНИЯ** – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);  
**РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ** – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) – *5 подходов*;  
**РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ** – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) – *5 подходов* – 10 минут

**5. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)**  
перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 25 минут.

**6. ЗАМИНКА**  
Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины - 5 минут



