

План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся отделения « Футбол» с 07 февраля по 13 февраля 2022 года, тренер-преподаватель Симонян М.Р. группа УУ-2 г.о

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
<p>07.02.22 Понедельник</p>	<p>1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – 10 минут</p> <p>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), <i>1 минута отдыха</i> – 10 минут</p> <p>3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – 5 минут</p> <p>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), <i>1 минута отдыха</i> -5 минут</p> <p>5. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i> – 5 минут</p> <p>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой),чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.), 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.),</p>	<p>Общее время индивидуальной тренировки 60 минут.</p>	<p>WhatsApp</p>

	<p>перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча сдобавлением освоенных обманных движений и резкимразворотом 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>		
Дата	Содержание занятий		
08.02.22 Вторник	<p>1. <u>РАЗМИНКА</u> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>10 минут</u></p> <p>2. <u>ПЛАНКА</u> – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд); <u>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</u> – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <u>БОКОВАЯ ПЛАНКА</u> – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – <u>10 минут</u></p> <p>3. <u>ОТЖИМАНИЯ</u> – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p>4. <u>ПРЕСС</u> – 2 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцыживота (пауза между подходами 30 секунд); <u>СКАЛОЛАЗ</u> (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> -<u>5 минут</u></p> <p>5. <u>ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге</u> – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2минуты отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p>6. <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</u>свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой),чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.), перекаты внутренней стороной стопы</p>		

	<p>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.), перекаат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча сдобавлением освоенных обманных движений и резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – <u>20 минут</u></p> <p>7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания - 5 минут</p>		
Дата	Содержание занятий		
09.02.22 Среда	<p>1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>10 минут</u></p> <p>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), <i>1 минута отдыха</i> – <u>10 минут</u></p> <p>3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p>4. ПРЕСС – 2 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцыживота (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), <i>1 минута отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p>5. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2минуты отдыха</i></p>		

	<p>– <u>5 минут</u></p> <p>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)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>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 сдобавлением освоенных обманных движений и резкимразворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты</p> <p>– <u>20 минут</u></p> <p>7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания</p> <p>- 5 минут</p>		
Дата	Содержание занятий		
10.02.22 Четверг	<p>1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа</p> <p>– <u>10 минут</u></p> <p>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), <i>1 минута отдыха</i></p> <p>– <u>10 минут</u></p> <p>3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i></p> <p>– <u>5 минут</u></p> <p>4. ПРЕСС – 2 подхода по 30 раз с чередованием на прямые и косые мышцыживота (пауза между подходами</p>		

	<p>30 секунд); СКАЛОЛАЗ (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> - 5 минут</p> <p>5. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i> – 5 минут</p> <p>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой), чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.), 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 сдобавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – 20 минут</p> <p>7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания - 5 минут</p>		
11.02.22 Пятница	ВЫХОДНОЙ		
Дата	Содержание занятий		
12.02.22 Суббота	<p>1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – 10 минут</p> <p>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</p>		

	<p>секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – <u>10 минут</u></p> <p>3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p>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), <i>1 минута отдыха</i> –<u>5 минут</u></p> <p>5. ПРИСЕДАНИЯ на одной ноге – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой), чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.), 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. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания - 5 минут</p>		
Дата	Содержание занятий		
12.02.22 Воскресенье	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 на одной ноге – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2 минуты отдыха*
– 5 минут

6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой), чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) – 5 минут (3 мин.+2 мин.),
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

	<p>– <u>20 минут</u></p> <p>7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания</p> <p>- 5 минут</p>		
--	---	--	--