

**План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся отделения « Футбол» с 07 февраля по 13 февраля 2022 года, тренер-преподаватель Симонян М.Р. БУ – 6 г.**

Дата	Содержание занятий	Дозировка	Адреса для отчета
<p>07.02.22 Понедельник</p>	<p><b>. РАЗМИНКА</b> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>10 минут</u></p> <p><b>2. ПЛАНКА</b> – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЕДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</b> – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>БОКОВАЯ ПЛАНКА</b> – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), – <u>10 минут</u></p> <p><b>3. ОТЖИМАНИЯ</b> – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>4. ПРЕСС</b> – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд); <b>СКАЛОЛАЗ</b> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> <b>-5 минут</b></p> <p><b>5. ПРИСЕДАНИЯ</b> – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</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), поочередное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, 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>20 минут</u></p>	<p>Общее время индивидуальной тренировки 60 минут.</p>	<p>WhatsApp</p>

	<p><b>7. ЗАМИНКА</b> – статическая растяжка, восстановление дыхания - <u>5 минут.</u></p>		
Дата	Содержание занятий		
08.02.22 Вторник	<p><b>. РАЗМИНКА</b> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>10 минут</u></p> <p><b>2. ПЛАНКА</b> – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</b> – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>БОКОВАЯ ПЛАНКА</b> – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), – <u>10 минут</u></p> <p><b>3. ОТЖИМАНИЯ</b> – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>4. ПРЕСС</b> – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд); <b>СКАЛОЛАЗ</b> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> -<u>5 минут</u></p> <p><b>5. ПРИСЕДАНИЯ</b> – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</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, 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>20 минут</u></p> <p><b>7. ЗАМИНКА</b> – статическая растяжка,</p>		

	восстановление дыхания - <u>5 минут.</u>		
Дата	Содержание занятий		
09.02.22 Среда	<p><b>. РАЗМИНКА</b> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>10 минут</u></p> <p><b>2. ПЛАНКА</b> – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</b> – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>БОКОВАЯ ПЛАНКА</b> – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), – <u>10 минут</u></p> <p><b>3. ОТЖИМАНИЯ</b> – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>4. ПРЕСС</b> – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд); <b>СКАЛОЛАЗ</b> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> -<u>5 минут</u></p> <p><b>5. ПРИСЕДАНИЯ</b> – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</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, 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>20 минут</u></p> <p><b>7. ЗАМИНКА</b> – статическая растяжка, восстановление дыхания</p>		

	- <u>5 минут.</u>		
Дата	Содержание занятий		
10.02.22 Четверг	<p><b>. РАЗМИНКА</b> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>10 минут</u></p> <p><b>2. ПЛАНКА</b> – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</b> – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>БОКОВАЯ ПЛАНКА</b> – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), – <u>10 минут</u></p> <p><b>3. ОТЖИМАНИЯ</b> – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>4. ПРЕСС</b> – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд); <b>СКАЛОЛАЗ</b> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> -<u>5 минут</u></p> <p><b>5. ПРИСЕДАНИЯ</b> – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</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, 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>20 минут</u></p> <p><b>7. ЗАМИНКА</b> – статическая растяжка, восстановление дыхания - <u>5 минут.</u></p>		

11.02.22	<b>Выходной</b>		
Дата	Содержание занятий		
12.02.22 Суббота	<p><b>. 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 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</b> – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>БОКОВАЯ ПЛАНКА</b> – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), – <b><u>10 минут</u></b></p> <p><b>3. ОТЖИМАНИЯ</b> – 3 подхода по 15 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 20 раз (пауза между подходами 30 секунд); <b>СКАЛОЛАЗ</b> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> <b>-5 минут</b></p> <p><b>5. ПРИСЕДАНИЯ</b> – 2 подхода по 15 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> – 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, 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>20 минут</u></b></p>		

	<p><b>7. ЗАМИНКА</b> – статическая растяжка, восстановление дыхания - <u>5 минут.</u></p>		
Дата	Содержание занятий		
13.02.22 Воскресенье	<p><b>. РАЗМИНКА</b> – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – <u>10 минут</u></p> <p><b>2. ПЛАНКА</b> – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА</b> – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд); <b>БОКОВАЯ ПЛАНКА</b> – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), – <u>10 минут</u></p> <p><b>3. ОТЖИМАНИЯ</b> – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>4. ПРЕСС</b> – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд); <b>СКАЛОЛАЗ</b> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> -<u>5 минут</u></p> <p><b>5. ПРИСЕДАНИЯ</b> – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i> – <u>5 минут</u></p> <p><b>6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)</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, 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>20 минут</u></p> <p><b>7. ЗАМИНКА</b> – статическая растяжка,</p>		

	<b>восстановление дыхания</b> <b>- <u>5 минут.</u></b>		
--	---	--	--