

ПЛАН

дистанционных учебно-тренировочных занятий по футболу тренер Джабборов Д.Б

Содержание занятий	Дозировка
<p>1. РАЗМИНКА – 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>2. ОТЖИМАНИЯ – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <u>5 минут</u></p> <p>3. ПРЕСС – <i>3 подхода по 10 раз</i> (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 – <i>3 подхода по 10 раз</i> (пауза между подходами 30 секунд) – <u>10 минут</u></p> <p>4. ПРИСЕДАНИЯ – <i>3 подхода по 10 раз</i> (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) – <i>5 подходов</i>; 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) – <i>5 подходов</i> – <u>10 минут</u></p>	<p>Общее время индивидуальной тренировки 60 минут.</p>

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