Приложение №7

к приказу №40-20 от 01.10.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**футбол в дистанционных условиях**

|  |
| --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания**  | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Бег на месте.Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10-15 мин. |
| ОФП | Прыжки на месте: ноги врозь– вместе – в положение «ножницы»- вместе – скрестно. | 15-20 раз х3-5 подходов |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа  | (максимальное количество раз за 15-20с) х 3-5подходов |
| Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели,).  | Возможность повторения не более 4-6 раз х 3-4подходов |
| Прыжки через скакалку  | 30-60секх3-5подходов |
| СФП  | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15- мин. |
| ОФП | Приседания в выпаде  | 10-15раз (на каждую ногу) х2-4подхода |
| Выпрыгивания вверх из полного приседа  | 8-15раз х2-4подхода |
| Прыжки над линией ноги скрёстно – | 10-20раз х3-4 подхода |
| Пресс  | 10-20 раз х 3-4 подхода |
| Поднимание стоп(с пятки на носок)  | 11-20раз х2-4 подхода |
| СФП | Набивание мяча ногами  | 30 |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда  | Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-мин. |
| ОФП | Прыжки через скакалку | .-30-40 секх3-4подхода |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад )  | 15-20раз х3-4подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо) | 15-20раз х3-4подхода |
| Упражнения для пресса и спины | 10-20рх3-4п |
| СФП  | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг  | Разминка | Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15- мин. |
| ОФП | Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций  | 10-15раз х3-4подхода |
| Приседания  | 10-20раз х2-4подхода |
| Прыжки через скакалку  | 10 минх3-4подхода |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание ипускание туловища, прогибая спину | 8-15рх2-4п. |
| Планка  | 20-40секх2-4подхода |
| Скакалка  | 30-60сек.х 2-4 подходов |
| СФП  | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница  | Разминка | Бег на месте.Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Встать на середину резинового бинта, концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амортизатор), с остановками и удерживанием в статических положениях по 4-6 с в каждом при различных углах (остановки можно выполнять при углах 45 и 90 градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта).  | 8-10 раз х3-4 подходов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, остановками и удерживанием 4-6 с в каждом из них.  | 8-10раз х3-4подходов |
| Подтягивания до отказа - | 3-4подхода |
| Отжимание от пола до отказа  | 2-4подхода |
| Прыжки со сменой ног в выпаде (разножка)  | 10-15раз х2-4подхода |
| СФП  | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота  | Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП и СФП | Прыжки через натянутую скакалку  | 20-30 сек х 2-4 подходов |
| Прыжки боком через скакалку  | 20-30с х 2-4 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа  | 10-15 раз х 2-4 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках)  | 20 шагов х 3-5подходов |
| Скакалка  | 30- 1 мин х 3-4подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** |
|  Воскресенье  | *Полный отдых* |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания**  | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Бег на месте.Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | Прыжки на месте: ноги врозь– вместе – в положение «ножницы»- вместе – скрестно и т.д | 15-20 раз х3-5 подходов |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа  | (максимальное количество раз за 15-20с )3-5подходов |
| Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели,).  | Возможность повторения не более 4-6 раз.х3-4подхода. |
| Прыжки через скакалку  | 30-60сек. х 3-5подходов |
| СФП  | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | Приседания в выпаде  | 10-20раз (на каждую ногу) х3-5 подхода |
| Выпрыгивания вверх из полного приседа  | 15-20раз х3-5подходов |
| Прыжки над линией ноги скрёстно  | 15-30раз х3-5 подхода |
| Отжимание  | 15 -20раз х 3-5 подхода |
| Пресс  | 20-40 раз х 3-5 подхода |
| СФП  | Набивание мяча ногами | 30 мин.. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда  | Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | Перекаты с пятки на носок Исходное положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц.- | 15раз х4-5подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо. | 15-30раз х4-5подходов |
| Упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-подскок | 10-15раз х4-6подходов |
| Упражнения для пресса и спины  | 10-20раз х3-4подхода |
| СФП  | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг  | Разминка | Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | Подтягивание в висе для мальчиков и подтягивание в висе лежа для девочек. | 10-15раз х3-5подходов |
| Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций. | 15-20раз х3-5подходов |
| Приседания  | 15-20раз х3-5подходов |
| Прыжки через скакалку  | 10 минх3-5подходов |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину | 10-20раз х3-5подходов |
| Планка  | 30-90сек.х3-5подходов |
| Скакалка  | 1 мин х 5 подходов |
| Выпрыгивание из глубокого приседа  | 10 раз х 3-4 подхода |
| СФП  | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница  | Разминка | Бег на месте.Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Встать на середину резинового бинта, концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амортизатор), с остановками и удерживанием в статических положениях по 5-6 с в каждом при различных углах (остановки можно выполнять при углах 45 и 90 градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта).  | 10-15 раз х4-5 подходов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре остановками и удерживанием 5-6 с в каждом из них.  | 15-20раз х4-5подходов |
| Подтягивания до отказа . | 3-6подходов |
| Отжимание от пола до отказа (дев)- | 3-5 подходов |
| Прыжки в со сменой ног в выпаде (разношка)  | 20раз х3-5подходов |
| Прыжок с места двумя ногами  | 10-15раз |
| СФП  | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота  | Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП и СФП | Прыжки через натянутую скакалку  | 30-40 сек х 3-5 подходов |
| Прыжки боком через натянутую скакалку  | 30-40сек х 3-5 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 15-20 раз х 3-5 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках)  | 20 шагов х 4-6подходов |
| Скакалка  | 10 мин х 4-5подходов |
| Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** |
|  Воскресенье  | *Полный отдых* |