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* | | | |