

**ПЛАН**  
**дистанционных занятий учащихся МКУ ДО ДЮСШ отделения**  
**«Футбол»**  
**группы Т-1 и Т-3 в период с 12.05. по 24.05.2020 года**  
**Тренер-преподаватель – Аксёнов В.Р.**

№ п/п	Дата	Время занятия	Содержание
1	13.05.2020	30 мин.	<p><b>1. <u>Общеразвивающие упражнения.</u></b>                      - Круговые движения руками вперёд, затем круговые движения назад; - <b>1 мин.</b>                      - маховые движения руками вверх поочерёдно, левой, правой; - <b>1 мин.</b>                      - круговые вращения руками (вплавь) левой, правой; - <b>1 мин.</b>                      - руки на пояс и круговое вращение бёдрами в обе стороны; - <b>1 мин.</b>                      - наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад в каждую сторону; - <b>2 мин.</b>                      - прыжки через скалку вперёд на месте - 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд) - <b>2 мин.</b>                      - подтягивание - 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд) - <b>3 мин.</b>  <b>2. <u>Приседание</u></b> - 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 сек.) - <b>2 мин.</b>  <b>3. <u>Пресс</u></b> - 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 сек.) - <b>2 мин.</b>  <b>4. <u>Отжимание</u></b> - 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 сек.) - <b>2 мин.</b>  <b>5. <u>Прыжки</u></b> на двух ногах с подтягиванием коленей к груди - 2 подхода по 10 раз (пауза 30 сек.) - <b>3 мин.</b>  <b>6. <u>Бег зигзагами с обманными движениями</u></b> - <b>2 мин.</b>  <b>7. <u>Упражнения с мячом: жонглирования мячом</u></b> ногами правой, левой, затем головой, обеими ногами - <b>3 мин.</b>  <b>8. <u>Остановка мяча</u></b> носком стопы, подъёмом, щёчкой (внутренней частью стопы), бедром, грудью – <b>3 мин.</b>  <b>9. <u>Восстановительные мероприятия</u></b> – на гибкость, расслабление мышц, восстановления дыхания. - <b>2 мин.</b>  <b>Итого – 30 минут.</b></p>
2	16.05.2020	30 мин	
3	17.05.2020	30 мин	
4	18.05.2020	30 мин	
5	20.05.2020	30 мин	
6	23.05.2020	30 мин	
7	24.05.2020	30 мин	

**Занятия выполнять по расписанию: понедельник, среда, суббота, воскресенье**

**ПЛАН**  
 дистанционных занятий учащихся МКУ ДО ДЮСШ отделения  
 «Футбол»  
 группы СО-1 в период с 12.05. по 23.05.2020 года  
 Тренер-преподаватель – Аксёнов В.Р.

№ п/п	Дата	Время занятия	Содержание
1	13.05.2020	30 мин.	<p><b>1. <u>Общеразвивающие упражнения.</u></b>                      - круговые вращения руками (вплавь) левой, правой; - <b>1 мин.</b>                      - маховые движения руками вверх поочерёдно, левой, правой ;                      - <b>1 мин.</b>                      - руки на пояс и круговое вращение бёдрами в обе стороны ;                      - <b>1 мин.</b>                      - наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад в каждую сторону; - <b>2 мин.</b>                      - прыжки через скалку вперёд на месте - 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд) - <b>2 мин.</b>                      - лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола - <b>2 мин.</b>  <b>2. <u>Приседание</u></b> - 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 сек.) - <b>2 мин.</b>  <b>3. <u>Пресс</u></b> -2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 сек.) - <b>3 мин.</b>  <b>4. <u>Отжимание</u></b> -2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 сек.) - <b>2 мин.</b>  <b>5. <u>Прыжки</u></b>- через мяч в одну сторону и обратно - 2 подхода по 10 раз (пауза 30 сек.) - <b>3 мин.</b>  <b>6. <u>Бег трусцой с рывками по 10 метров</u></b> - <b>3 мин.</b>  <b>7. <u>Упражнения с мячом:</u></b> ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, жонглирования мячом ногами правой, левой, затем головой, обеими ногами - <b>3 мин.</b>  <b>8. <u>Остановка мяча</u></b> носком стопы, подъёмом, щёчкой (внутренней частью стопы), бедром, грудью – <b>3 мин.</b>  <b>9. <u>Восстановительные мероприятия</u></b> – на гибкость, расслабление мышц, восстановления дыхания. - <b>2 мин.</b>  <b>Итого – 30 минут.</b></p>
2	16.05.2020	30 мин	
3	18.05.2020	30 мин	
4	20.05.2020	30 мин	
5	23.05.2020	30 мин	

**Занятия выполнять по расписанию: понедельник, среда, суббота.**