Программа дистанционных тренировок
по виду спорта «футбол», Группа ТЭП-1
тренер Сорокин Андрей Петрович

Расписание занятий: понедельник, вторник, среда, пятница, суббота.

Понедельник, вторник

Общеразвивающие упражнения на месте
(ОРУ на месте)

И.п. – исходное положение
О.с. - основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед. 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам.	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- поворот туловища влево, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища вправо, руки в стороны 4- и.п.	4-8 раз	Руки прямые.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища влево, правую руку вверх 2- и.п. 3- наклон туловища вправо, левую руку вверх	4-8 раз	Рука прямая.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.

1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1-3-наклон вперед, коснуться руками пола 4- и.п.	4-8 раз	Руками достать пол, колени не сгибать.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки вперед 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки вверх 4 – и.п.	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
1.	И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
1.	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
1.	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1- прыжок вперед 2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево	4-8 раз	Прыгать выше.

Среда

Общеразвивающие упражнения на месте

(ОРУ на месте)

И.п. – исходное положение

О.с. - основная стойка

№	**Исходное положение**	**Содержание**	**Дозировка**	**Ому**
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п. 5- наклон головы вправо. 6- и.п. 7 - наклон головы влево. 8- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью	1-2 - рывки руками перед грудью 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	4 - 8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища вперед, руки в стороны 2- и.п. 3- наклон туловища назад 4- и.п. 5- наклон туловища влево, правую руку вверх 6- и.п. 7- наклон туловища вправо, левую руку вверх 8-и.п.	4-8 раз	Рука прямая.
1.	И.п. – Стойка	круговые движения в	4-8 раз	Выполнять с

	ноги врозь, руки на пояс	тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке		амплитудой.
1.	И.п. – широкая стойка, руки перед собой	1-3-пружинистые наклоны вперед, коснуться локтями пола 4- и.п.	4-8 раз	Наклон ниже. Локтями достать пол, колени не сгибать.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки в стороны 2 – смена положения (ног) прыжком	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
1.	И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
1.	И.п. – глубокий выпад вправо	1-4 - пружинистые покачивания 5-6 - то же в другую сторону	4-8 раз	Нога на полной стопе.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
1.	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
1.	И.п. – узкая стойка, руки на пояс.	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	8-10 раз	Прыгать выше. Бедро выше.

Пятница

Общеразвивающие упражнения на месте

(ОРУ на месте)

И.п. – исходное положение

О.с.- основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
1.	И.п. – о.с.. руки внизу	1 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться. 2 –и.п. 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести левую ногу назад на носок и слегка прогнуться	4 - 8 раз	Руки прямые.
1.	И.п. – о.с., руки на пояс.	1- поворот головы вправо 2 – и.п. 3 - поворот головы влево 4 - и.п.	4 - 8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз	1-2 - рывки прямыми руками назад 3-4 – смена рук	4 - 8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче. Рука прямая
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, согнутые руки вперед	1- Поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левый локоть 2-и.п. 3- Поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правый локоть 4- и.п.	4-8 раз	Осанка прямая.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки за голову	1- наклон туловища вперед 2- и.п. 3- наклон туловища назад	4-8 раз	Наклон ниже.

		4- и.п. 5- наклон туловища влево 6- и.п. 7- наклон туловища вправо 8-и.п.		
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
1.	И.п. – широкая стойка, наклон туловища вперед руки в стороны	1-поворот туловища вправо 2- и.п. 3- поворот туловища влево 4-и.п.	4-8 раз	Наклон ниже., Колени не сгибать.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки в стороны 2 – смена положения (ног) прыжком	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
1.	И.п. – глубокий выпад вправо	1-4 - пружинистые покачивания 5-6 - то же в другую сторону	4-8 раз	Нога на полной стопе.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой ногой, хлопок под ней 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, хлопок под ней 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
1.	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
1.	И.п. – узкая	Прыжки вверх с	8-10 раз	Прыгать выше.

	стойка, руки на пояс.	подтягиванием колен к груди		Бедро выше.

Суббота

Общеразвивающие упражнения на месте

(ОРУ на месте)

И.п. – исходное положение

О.с.- основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
1.	И.п. – о.с.. руки внизу	1 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться. 2 –и.п. 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести левую ногу назад на носок и слегка прогнуться	4 - 8 раз	Руки прямые.
1.	И.п. – о.с.. руки внизу	1- правую ногу в сторону на носок, руки в стороны. 2- и.п. 3- левую ногу в сторону на носок, руки в стороны.	4-8 раз	Нога и рука прямая.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за голову.	1- наклон головы вперед 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п. 5- наклон головы вправо. 6- и.п. 7 - наклон головы влево. 8- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное.
1.	И.п. – о.с., руки на пояс.	1- поворот головы вправо 2 – и.п. 3 - поворот головы влево	4 - 8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.

		4 - и.п.		
1.	И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок за спиной	1- подняться на носки, 2-3 два пружинистых рывка назад 4- и.п.	4 – 8 раз	Подняться выше. Рывок резче. Смотреть вперед
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, согнутые руки вперед	1- Поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левый локоть 2-и.п. 3- Поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правый локоть 4- и.п.	4-8 раз	Осанка прямая.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки за голову	1- наклон туловища вперед 2- и.п. 3- наклон туловища назад 4- и.п. 5- наклон туловища влево 6- и.п. 7- наклон туловища вправо 8-и.п.	4-8 раз	Наклон ниже.
1.	И.п. – о.с., руки внизу	1-4 наклон вправо, руки скользят вдоль туловища 5-8 – приходим и.п. 9-12 наклон влево, руки скользят вдоль туловища 13-16 - приходим и.п.	4-8 раз	Наклон ниже. Слушать счет
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища вперед, коснуться руками правую ногу 2- коснуться пола	4-8 раз	Наклон ниже. Колени не сгибать.

		(середина между правой и левой ногой) 3- коснуться левую ногу. 4 - и.п.		
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки в стороны 2 – смена положения (ног) прыжком	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
1.	И.п. – глубокий выпад вправо	1-4 - пружинистые покачивания 5-6 - то же в другую сторону	4-8 раз	Нога на полной стопе.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой ногой, хлопок под ней 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, хлопок под ней 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
1.	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
1.	И.п. – узкая стойка, руки на пояс.	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	8-10 раз	Прыгать выше. Бедро выше.

СФП

https://youtu.be/v-lhfTzFuFU