

**Индивидуальный план работ  
Групп Б-4Б-6 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексеев Д.В.**

Дата проведения: 03.05.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

Возраст: 12-14 лет.

**Цель занятий: основные принципы игры в нападение.**

**Задачи:**

1. Ознакомить учащихся с индивидуальной тактикой игры в нападение.
2. Выполнить комплекс упражнений.

Место проведения: квартира/дом.

**1-ый этап** - Теоретическая часть занятия – 25 мин:  
конференция с учащимися, проходящая на платформе Zoom, если нет связи, то необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:  
<http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/2287-3-3-taktika-napadeniya>

**2-ой этап** – Практическая часть – 30 мин:  
<https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUIo>

<https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продо	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузк и	Организационно-методические Указания
----------------------	----------------	-----------------------	--------------------------------------

ЛЖИТЕ ЛЬНОС ТЬ			
1	2	3	4
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте  ОРУ на месте	2-3 мин.  5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 15 минут	1-приседания  2-Выпады назад  3- Отжимания  4-Пресс  5-велосипед	10-15 мин.	Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 15 раз <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1</a> 2-Делаем по 10 раз на каждую ногу <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=2</a> 3- Делаем 15 раз <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 4-Делаем по 25 раз <a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a> 5-Делаем по 25 раз на каждую ногу <a href="https://giphy.com/gifs/press-velosiped-hrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&amp;utm_medium=embed&amp;utm_campaign=Embeds&amp;utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html">https://giphy.com/gifs/press-velosiped-hrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&amp;utm_medium=embed&amp;utm_campaign=Embeds&amp;utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html</a>
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -упражнение «кобра» - восстановление дыхания	5 мин.	Если забыл как выполнять смотреть тут: <a href="https://youtu.be/RHYB73NVOAg">https://youtu.be/RHYB73NVOAg</a>

**Индивидуальный план работ  
Групп Б-4Б-6 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексеев Д В**

Дата проведения: 04.05.2020г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

**Цель занятий:** Сохранение уровня физических качеств, поддержание уровня функциональной подготовки

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте  Разминка:  ОРУ на месте  Беговые упражнения на стоя месте:	5 мин.  7-10 мин 10-15 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.  Выполняем комплекс упражнений по 10-12 раз каждого упражнения. Каждое упражнение выполняем по 1-2 минуты, между упражнениями отдых до 1 минуты.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Основная часть 30 минут</p>	<p>1-я часть тренировки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Отжимания</li> <li>2.Приседания</li> <li>3.Складка накрест</li> <li>4.Подъём корпуса лёжа на животе</li> </ol> <p>2-я часть тренировки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки «Попрыгунчик Джек»</li> <li>2. Приседания с выпрыгиванием.</li> <li>3. Скалолаз.</li> </ol>	<p>25-30 мин.</p>	<p>Техника выполнения смотри по ссылке или приложение 1:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=irfGo1Yw0fs">https://www.youtube.com/watch?v=irfGo1Yw0fs</a></p> <p>1-Делаем 7 раз  <a href="https://youtu.be/6svoB11HR4o">https://youtu.be/6svoB11HR4o</a></p> <p>2- Делаем по 7 раз на каждую ногу  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dfiGBrNdTb0">https://www.youtube.com/watch?v=dfiGBrNdTb0</a></p> <p>3- Делаем по 15 раз к каждой ноге  <a href="https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/2815305/31a96d22-6878-410c-8ac8-ee666a741422/s1200">https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/2815305/31a96d22-6878-410c-8ac8-ee666a741422/s1200</a></p> <p>4-Делаем 30 раз  <a href="https://youtu.be/65OzhV72xJ8">https://youtu.be/65OzhV72xJ8</a></p> <p>Выполняйте каждое упражнение в течение 20 секунд на максимальной интенсивности (как в последний раз), а потом 10 секунд отдыхайте и начинайте следующее. Выполнить 2 подхода.</p> <p>1- <a href="https://youtu.be/c4DAnQ6DtF8">https://youtu.be/c4DAnQ6DtF8</a></p> <p>2- <a href="https://youtu.be/A_rrPMV0Hnw">https://youtu.be/A_rrPMV0Hnw</a></p> <p>3- <a href="https://youtu.be/jnDjQSBc4WI">https://youtu.be/jnDjQSBc4WI</a></p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Заминка:  -статическая растяжка  - Восстановление дыхания</p>	<p>5 мин.</p>	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

**Индивидуальный план работ  
Группы Б-2Ф-3 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексеев Д В**

Дата проведения: 04.05.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница).

**Цель занятий:** 1. Знакомство с видом спорта – футбол.

2. Развитие основных двигательных качеств.

**Задачи:**

1. Ведение мяча.

2. Развитие скоростно-силовых качеств

3. Отработка технических приемов.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 мин:

<https://sportsmena.ru/futbol-opisanie-sporta/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

<https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUIo&feature=youtu.be>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=0RQjiPyxNNY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=0RQjiPyxNNY&feature=emb_logo)

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 5 минут	Ходьба на месте  ОРУ на месте	2-3 мин.  5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение

<p style="text-align: center;">Основная часть 20 минут</p>	<p>1-приседания</p> <p>2-Выпады назад</p> <p>3- Отжимания</p> <p>4-Пресс</p> <p><u>Развитие техники игрока</u></p>	<p>10-15 мин.</p>	<p>Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута</p> <p>Техника выполнения смотри по ссылке:</p> <p>1- Делаем 10 раз <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=_1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=_1</a></p> <p>2-Делаем по 10 раз на каждую ногу <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=_2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=_2</a></p> <p>3- Делаем 15 раз <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a></p> <p>4-Делаем по 25 раз <a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=0RQjiPyxNNY&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=0RQjiPyxNNY&amp;feature=emb_logo</a></p>
<p style="text-align: center;">Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Растяжка:</p> <p>-упражнение «кобра»</p> <p>- восстановление дыхания</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Если забыл как выполнять смотреть тут: <a href="https://youtu.be/RHYB73NVOAg">https://youtu.be/RHYB73NVOAg</a></p>

**Группы 0-2Ф-1 по футболу**  
**Тренер-преподаватель: Алексеев Д В**

Дата проведения: 04.05.2020г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница).

**Цель занятий:**

1. Знакомство с видом спорта – футбол.
2. Развитие основных двигательных качеств.

**Задачи:**

1. Ведение мяча.
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Отработка технических приемов.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 мин:

<https://sportsmena.ru/futbol-opisanie-sporta/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

<https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUIo&feature=youtu.be>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=0RQjiPyxNNY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=0RQjiPyxNNY&feature=emb_logo)

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продо	Содержание УТЗ	Дозиров ание нагрузк и	Организационно-методические Указания
-------------------------------	----------------	---------------------------------	---

ЛЖИТЕ ЛЬНОС ТЬ			
1	2	3	4
Подготовительная часть 5 минут	Ходьба на месте  ОРУ на месте	2-3 мин.  5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	1-приседания  2-Выпады назад  3- Отжимания  4-Пресс          <u>Развитие техники игрока</u>	10-15 мин.	<p>Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 10 раз <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=_1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=_1</a> 2-Делаем по 10 раз на каждую ногу <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=_2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=_2</a> 3- Делаем 15 раз <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 4-Делаем по 25 раз <a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=0RQjiPyxNNY&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=0RQjiPyxNNY&amp;feature=emb_logo</a></p>
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -упражнение «кобра» - восстановление дыхания	5 мин.	Если забыл как выполнять смотреть тут: <a href="https://youtu.be/RHYB73NVOAg">https://youtu.be/RHYB73NVOAg</a>