

**Индивидуальный план работы  
Группы Б-2 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексеенко Д. В.**

Дата проведения 06.05.2020 г.

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

**Цель занятий:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

**Задачи:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

2. Развитие скоростно-силовых качеств

3. Отработка технических приемов.

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

<https://sportsgroup.ru/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

[https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&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>Основная часть 20 минут</p>	<p>1-Планка 2- Отжимания 3-базовые упражнения для разминки 4-отработка упражнений 1-4</p>	<p>10-15 мин.</p>	<p>Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Упражнения 1-4 –смотреть ссылку Техника выполнения смотри по ссылке: 1)<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 2) <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 3) <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a> 4) <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQlQvI&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQlQvI&amp;cc_key=</a></p>
<p>Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Медленный бег. Упражнения на расслабление.</p>	<p>5 мин.</p>	

**Индивидуальный план работы  
Группы Б-2 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексеев Д В**

Дата проведения 08.05.2020г.

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

**Цель занятий:**

1.Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

**Задачи:**

1.Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

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=gSD0FoYs7A0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&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>Основная часть 20 минут</p>	<p>-Внешней стороной стопы -ведение мяча подошвой вперёд, назад - ведение мяча только внешней стороной стопы, поочерёдно, левой, правой - финт подошвой – ведение мяча по прямой - ведение мяча подошвой Правым/левым боком</p>	<p>10-15 мин.</p>	<p>3x10м 4x10м 4x10м 4x10м 4x10м</p>
<p>Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Медленный бег. Упражнения на расслабление.</p>	<p>5 мин.</p>	

**Индивидуальный план работы  
Группы Б-2 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения 11.05.2020 г.

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

**Цель занятий: 1.** Знакомство с правилами футбола.

**Задачи:**

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Развитие логического мышления в футболе

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

<https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/football/rules-of-the-game-in-football.html>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

[https://www.youtube.com/watch?v=j9N3t9x7Xnk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=j9N3t9x7Xnk&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)Отработка упражнений на чувство мяча (10-15)</p> <p>2)Жонглирование мяча</p> <p>3)приседания с выпрыгиванием</p> <p>4)отжимания с прыжком в сторону</p> <p>5)планка</p>	<p>10-15 мин.</p>	<p>1)<a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be</a></p> <p>2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела. 3,4,5 – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз, планка -60 секунд.</p>
<p style="text-align: center;">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>

