

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

Дата проведения: 26.06.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств

Задачи

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/advice/kakim-dolgen-bit-futbolniy-myach/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

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	5 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 5-велосипед	20 мин.	Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 15 раз https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_id=1 2-Делаем по 7 раз на каждую ногу https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_id=2 3- Делаем 10 раз https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9 4-Делаем по 20 раз https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ 5-Делаем по 15 раз на каждую ногу https://giphy.com/gifs/press-velosipedhrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenieosiped.html
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения: 29.06.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/tehnika/shtrafnoy-i-svobodniy-udari-v-futbole/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

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	5 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	1-Прыжки «Джек попрыгунчик» 2- Воздушные приседания 3- Берпи 4- Велосипед 5-Выпады с выпрыгиванием 6-Отжимания с подъемом руки	20 мин.	Выполняйте упражнения друг за другом без отдыха. Выполнить 5 подходов. Между подходами отдых 1 -2 минуты. Техника выполнения смотри по ссылке: https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/ 1-Делаем 15 раз 2- Делаем 15 раз 3- Делаем 10 раз 4-Делаем 15 раз 5- Делаем 15 раз 6-Делаем 10 раз
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения: 03.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/interesnie-fakti/zachem-nugen-futbolniy-arbitr/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

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	5 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	1-Прыжки вбок в планке + выход в присед. 2-Скручивания на пресс. 3-Планка с прыжком и касанием плеча. 4-Прыжок из приседания в стойку на руках. 5-Подъем рук и ног на коленях в планке.	20 мин.	Делайте первое упражнение в течение 40 секунд, затем отдохните 20 секунд и переходите к следующему. Выполните весь комплекс по очереди и начинайте заново. Всего надо сделать пять кругов. Если не успеваете перевести дыхание, работайте 30 секунд и 30 отдыхайте.
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

