

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

Дата проведения: 04.07.2020 г.

Цель занятий: 1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

<https://vzsf.ru/interesnie-fakti/skolko-dlitsya-futbolniy-match/>

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 6-ведение мяча 7-набивание	20 мин.	Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 15 раз https://marathonec.ru/wpcontent/uploads/2019/07/ex1.mp4?_1 2-Делаем по 7 раз на каждую ногу https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_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%2Fuprazhnenie-velosiped.html 7-200 раз
Заключительная часть 5 мин	Заминка: статическая растяжка Восстановление дыхания	- - 5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

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

Дата проведения: 05.07.2020 г.

Цель занятий: 1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

[https://kartaslov.ru/книги/Заваров А Футбол для начинающих Основы и пр авила/2](https://kartaslov.ru/книги/Заваров_А_Футбол_для_начинающих_Основы_и_пр_авила/2)

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	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание.	20 мин.	3x10 3x15 3x15 3x15
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений.

Индивидуальный план работ
Группа Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.

Дата проведения: 06.07.2020 г.

Цель занятий: 1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

https://ozlib.com/825636/sport/obschaya_harakteristika_futbola#458

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	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1 С двух на две 2 На правой ноге 3 На левой ноге	20 мин.	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

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

Дата проведения: 08.07.2020 г.

Цель занятий: 1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

<https://vzsf.ru/interesnie-fakti/garet-beyl-25-interesnih-faktov/>

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/wpcontent/uploads/2019/07/ex1.mp4?_1 2-Делаем по 7 раз на каждую ногу https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_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%2Fuprazhnenie-velosiped.html
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

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

Дата проведения: 10.07.2020 г.

Цель занятий: 1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

https://ozlib.com/825637/sport/organizatsionnaya_struktura_upravleniya_futbolom#743

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	Силовая подготовка: Упражнения на развитие: 1мышц шеи; 2мышц рук и плечевого пояса 3мышц живота 4мышц спины 5мышц туловища 6мышц ног Отжимание; Упражнения с гантелями: 1Жим в наклоне 2Развод рук в стороны	20 мин.	3x10 3x15 3x15 3x15

	<p>3Жим лёжа</p> <p>Прыжки через скакалку:</p> <p>1С двух на две</p> <p>2На правой ноге</p> <p>3На левой ноге</p>		
<p>Заключительная часть</p> <p>5 мин</p>	<p>Заминка: -</p> <p>статическая растяжка</p> <p>- Восстановление дыхания</p>	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работ
Группа Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексенко Д. В.

Дата проведения: 11.07.2020 г.

Цель занятий: 1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

https://ozlib.com/825639/sport/fiziologicheskaya_harakteristika_futbola#912

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	Силовая подготовка: Упражнения на развитие: 1мышц шеи; 2мышц рук и плечевого пояса 3мышц живота 4мышц спины 5мышц туловища 6мышц ног Отжимание; Упражнения с гантелями: 1Жим в наклоне 2Развод рук в стороны	20 мин.	3x10 3x15 3x15 3x15

	<p>3Жим лёжа</p> <p>Прыжки через скакалку:</p> <p>1С двух на две</p> <p>2На правой ноге</p> <p>3На левой ноге</p>		
<p>Заключительная часть</p> <p>5 мин</p>	<p>Заминка: -статическая растяжка.</p> <p>- Восстановление дыхания.</p>	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

**Индивидуальный план работ
Группы Б-4 и Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеевко Д. В.**

Дата проведения: 12.07.2020 г.

Цель занятий: 1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин: <https://foot-facts.ru/>

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	Беговые упражнения: - с захлестом голени - с высоким подниманием бедра - приставными шагам - скрестным шагом - на прямых ногах - с махами левой, правой ногой	20 мин.	2x10м 2x10м 2x10м 2x10м
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений