

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

Дата проведения: 13.07.2020 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/advice/odegda-i-obuv-dlya-futbola---kak-vibrat/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча по прямой</li> <li>- ведение мяча подошвой, Правым левым боком</li> <li>- ведение поочередно внутренней, внешней стороной стопы</li> <li>- ведение мяча подошвой вперёд, назад</li> <li>- ведение мяча только внешней стороной стопы, поочередно левой, правой</li> <li>- финт подошвой</li> </ul>	20 мин.	3x10м  4x10м  4x10м  4x10м  4x10м  4x10м
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: Алексенко Д. В.**

Дата проведения: 15.07.2020 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/sportivnoe-pitanie/dieta-futbolista/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
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: 1. с захлестом голени 2. С высоким подниманием бедра 3. Приставными шагами 4. Скрестным шагом 5. На прямых ногах 6. С махами правой, левой ногой 7. «олений бег» Работа с мячом: 1. Ведение мяча с обводкой 2. Ведение внутренней стороной стопы 3. Ведение внешней стороной стопы 4. Ведение подошвой 5. Ведение поочередно внутренней, внешней стороной стопы	20 мин.	2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м  4x10м 4x10м  4x10м 4x10м  4x10м
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: Алексеенко Д. В.**

Дата проведения: 17.07.2020 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/cto-takoe-ofsayd-v-futbole/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
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.	1- 2 подхода по 40 раз 2- 2 подхода по 10 раз 3- 2 подхода по 40 раз 4- 2 подхода по 40 раз 5- 1 минута 6- 2x10 7- 500 раз
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений