

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

Дата проведения: 18.07.2020 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://www.sports.ru/tribuna/blogs/vesfutbolvideoblog/1413332.html>

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 3Жим лёжа Прыжки через скакалку: 1С двух на две 2На правой ноге 3На левой ноге	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  
Группы Б-4 и Б-6 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения: 19.07.2020 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://footbolno.ru/top-100-luchshix-futbolistov-za-vse-vremya.html>

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.	Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 15 раз <a href="https://marathonec.ru/wpcontent/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1">https://marathonec.ru/wpcontent/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1</a> 2-Делаем по 7 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 10 раз <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 4-Делаем по 20 раз <a href="https://youtu.be/nVxT2vsGgSQ">https://youtu.be/nVxT2vsGgSQ</a> 5-Делаем по 15 раз на каждую ногу <a href="https://giphy.com/gifs/press-velosipedhrMUs8VHNwQVh7KOpw?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-velosipedhrMUs8VHNwQVh7KOpw?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> 7-200 раз
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка; - восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

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

Дата проведения: 20.07.2020 г.

**Цель занятий:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений.

**Задачи:**

1. поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств;
2. развитие скоростно-силовых качеств;
3. отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/interesnie-fakti/kakim-doljno-bit-futbolnoe-pole/>

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	-Внешней стороной стопы -ведение мяча подошвой вперед, назад - ведение мяча только внешней стороной стопы, поочередно, левой, правой - финт подошвой – ведение мяча по прямой - ведение мяча подошвой Правым/левым боком	20 мин.	3x10м 4x10м 4x10м 4x10м 4x10м
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения: 22.07.2020 г.

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

**Задачи:**

1. поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;
2. развить навыки игры в защите.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://www.championat.com/lifestyle/article-4034019-kak-uluchshit-futbolnye-navyki-doma-trenirovki-s-instruktorom-video.html>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте  Разминка: ОРУ на месте  Беговые упражнения на стоя месте:	10 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.
Основная часть 15 минут	Беговые упражнения:  - с захлестом голени - с высоким подниманием бедра  - приставными шагам  - скрестным шагом - на прямых ногах  - с махами левой, правой ногой -Жонглирование -Ведение мяча	15 мин.	2x10м  2x10м  2x10м  2x10м  500 раз 5x10
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -упражнение «кобра» - 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: Алексеевко Д.В.**

Дата проведения: 24.07.2020 г.

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

**Задачи:**

1. поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Место проведения: квартира/дом.

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

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

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Место проведения: квартира/дом.

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) Жонглирование мяча 3) приседания с выпрыгиванием 4) отжимания с прыжком в сторону 5) планка	20 мин.	1) 2x40 2) выполнять упражнение с задействованием всех частей тела. 3,4,5 – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз, планка -60 секунд.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

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

Дата проведения: 25.07.2020 г.

Возраст: 12-14

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

**Задачи:**

1. поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств;
2. выполнить комплекс упражнений .

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/interesnie-fakti/iker-kasilyas-24-interesnih-fakta/>

2-ой этап – Практическая часть – 30мин:

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	10 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 15 минут	1. Прыжки через скакалку/прыжки «попрыгунчик джек». 2. Отжимания с касанием локтя коленом. 3. Выпады и приседания с прыжком. 4. Диагональная складка. 5. Подъем рук и ног в планке.	15 мин.	Выполняйте упражнения по 40 секунд, затем 20 секунд отдыхайте. Когда закончите последний пункт из списка, сразу же переходите к первому. Выполните пять кругов, это займёт 25 минут. Упражнения выстроены таким образом, чтобы вы успели восстановить дыхание. Но если чувствуете, что 20 секунд не хватает, то переходите на формат 30/30: полминуты работаете, полминуты отдыхаете.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	Если забыл, как выполнять смотреть тут:  <a href="https://youtu.be/RHYB73NVOAg">https://youtu.be/RHYB73NVOAg</a>

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

Дата проведения: 26.07.2020 г.

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

**Задачи:**

1. поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств;
2. развитие скоростно-силовых качеств;
3. отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/tehnika/tehnika-vedeniya-myacha/>

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	- ведение мяча только внешней стороной стопы, поочередно, левой, правой - финт подошвой – ведение мяча по прямой - ведение мяча подошвой Правым/левым боком  -Жонглирование -ведения мяча боком	20 мин.	4x10м  4x10м 4x10м  500 раз 4x10
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	