

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

Дата проведения: 25.05.2020 г.

**Цель занятий:** 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 <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/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</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>
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, Б-6 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексенко Д. В.**

Дата проведения: 27.05.2020 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 <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_1">https://marathonec.ru/wp-content/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/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</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 работ  
Группы Б-4, Б-6 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексенко Д. В.**

Дата проведения: 29.05.2020 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/pitanie-futbolistov-fakti-i-mifi/>

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-Выпрыгивание вверх 3-Отжимания 4-Пресс 5-Упражнение скалолаз	20 мин.	Делаем 2 подхода по 20 раз. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 15 раз <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_id=1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_id=1</a> 2-Делаем по 10 раз <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=FXp12J3DnBU&amp;feature=emb_logo3">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=FXp12J3DnBU&amp;feature=emb_logo3</a> 3- Делаем 15 раз <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 4-Делаем по 25 раз <a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a> 5-Делаем по 25 раз <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&amp;v=Vod5Ldh107k&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&amp;v=Vod5Ldh107k&amp;feature=emb_logo</a>
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: 30.05.2020 г.

**Цель занятий:** 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

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

Дата проведения: 31.05.2020 г.

**Цель занятий:** 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://football-match24.com/samye-interesnye-fakty-o-futbole-i-futbolistax.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	1) Отжимания 2) Приседание 3) Пресс 4) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук 5) Отработка упражнений для прыжка	20 мин.	1-3 -Каждое упражнения делать по 3 подхода, отжимания 20 раз, пресс- 40 раз, приседания 50 раз 4) <a href="https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf05">https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf05</a> 5) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw">https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</a>
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений