

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

Дата проведения: 26.06.2020 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?_1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_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> - 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: Алексеев Д.В.**

Дата проведения: 27.06.2020 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://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=76c511e1c6f4803cf0">https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0</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

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

Дата проведения: 28.06.2020 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

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

Дата проведения: 29.06.2020 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 <u>7-набивание</u>	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?_id=1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_id=1</a> 2-Делаем по 7 раз на каждую ногу <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_id=2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_id=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">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</a>

			%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie velosiped.html 7-200 раз
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановлен ие 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: 03.07.2020 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 <a href="https://marathonec.ru/wpcontent/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=">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?_=">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

