

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

Дата проведения: 27.07.2020 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

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

Дата проведения: 29.07.2020 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/aboutfootball/353345.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	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-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения 31.07.2020 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.dokaball.com/trenirovki/programma-podgotovki/563-tekhnika-igry-vratarya>

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 - ведение мяча - набивание	20 мин.	2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 500 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-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения 01.08.2020 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:

Время и 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) https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0 5) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw
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 02.08.2020 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:

<http://football99.ru/teo/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Время и 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) https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0 5) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw
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 03.08.2020 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, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения 05.08.2020 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/825629/sport/teoriya_i_metodika_futbola

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	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-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения 07.08.2020 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 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
Групп Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д.В.**

Дата проведения 08.08.2020 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
1	2	3	4
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: https://youtu.be/RHYB73NVOAg

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

Дата проведения 09.08.2020 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://mylektsii.ru/7-3849.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-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 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, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д.В.**

Дата проведения 10.08.2020 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
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 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, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения 12.08.2020 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, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д.В.**

Дата проведения 14.08.2020 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/chto-takoe-ofsayd-v-futbole/>

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.	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

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

Дата проведения 15.08.2020 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_правила/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
Группы Б-4, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексенко Д. В.**

Дата проведения 16.08.2020 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, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексенко Д. В.**

Дата проведения 17.08.2020 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?_id=1 2-Делаем по 7 раз на каждую ногу https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_id=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, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения 19.08.2020

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
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	– ведение мяча по прямой - ведение мяча подошвой, Правым левым боком - ведение поочередно внутренней, внешней стороной стопы - ведение мяча подошвой вперед, назад - ведение мяча только внешней стороной стопы, поочередно левой, правой - финт подошвой	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, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексенко Д. В.**

Дата проведения 21.08.2020 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 https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_1 2-Делаем по 10 раз https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=FXp12J3DnBU&feature=emb_logo3 Делаем 15 раз https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9 4-Делаем по 25 раз https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ 5-Делаем по 25 раз https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=Vod5Ldh107k&feature=emb_logo
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 22.08.2020 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
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: 1. с заклёстом 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 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, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения 23.08.2020 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
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) 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 работы
Группы Б-4, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения 24.08.2020 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
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	- 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.	

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

Дата проведения 26.08.2020 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
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	-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, Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д.В.**

Дата проведения 28.08.2020 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
1	2	3	4
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 Следить за дыханием и амплитудой выполнения упражнений 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 работы
Группы Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения 29.08.2020 г.

Цель занятий:

1 Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

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

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/tehnika/taktiki-igri-v-futbol/>

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	20 мин.	Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 10 раз https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1 2-Делаем по 10 раз на каждую ногу https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=2 3- Делаем 15 раз https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9 4-Делаем по 25 раз https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 30.08.2020 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
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	- 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.	

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

Дата проведения 31.08.2020 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/udari-v-futbole/>

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-Прыжки вбок в планке + выход в присед. 2-Скручивания на пресс. 3-Планка с прыжком и касанием плеча. 4-Прыжок из приседания в стойку на руках. 5-Подъём рук и ног на коленях в планке	20 мин.	Делайте первое упражнение в течение 40 секунд, затем отдохните 20 секунд и переходите к следующему. Выполните весь комплекс по очереди и начинайте заново. Всего надо сделать пять кругов. Если не успеваете перевести дыхание, работайте 30 секунд и 30 отдыхайте
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	