

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

Дата проведения: 24.05.2020 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/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	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