

**Индивидуальный план работ
Группы О-2 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения: 06.07.2020 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 – 15 мин:

https://kartaslov.ru/книги/Заваров_А_Футбол_для_начинающих_Основы_и_пр_авила/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; 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 О-2 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения: 08.07.2020 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 – 15 мин:

https://ozlib.com/825642/sport/istoriya_razvitiya_futbola_evrope_mire#223

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	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

**Индивидуальный план работ
Группы О-2 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д. В.**

Дата проведения: 10.07.2020 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 – 15 мин:

https://ozlib.com/825642/sport/istoriya_razvitiya_futbola_evrope_mire#223

[HYPERLINK "https://vzsf.ru/advice/odegda-i-obuv-dlya-futbola---kak-vibrat/"](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	1. выполнить ведение мяча с остановкой подошвой 2. Ведение мяча с обводкой стоек 3. эстафета с ведением мяча и остановкой подошвой в заданном круге.	20 мин.	Не опускать голову
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка. - Восстановление дыхания.	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений.