

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

Дата проведения 13.05.2020 г.

Цель занятий: 1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств

Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 мин:

<https://sport.wikireading.ru/6044>

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) Отработка упражнений на чувство мяча (10-15) 2) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук 3) Отработка упражнений для прыжка 4) планка -Жонглирование -Ведение мяча	20 мин.	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQlQvI&feature=youtu.be 2) выполнять упражнение с задействованием всех частей тела. 3,4, – выполнять планку 30 секунд Прыжки 10 раз по 2 подхода
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

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

Дата проведения 15.05.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств

Задачи:

1. 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 – 15 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)отработка упражнений для подачи 2) Комплекс упражнений 3)пресс 4) Отработка упражнений для прыжка	5 5 5 5	1) https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY 2) Смотреть приложение 1 3)приседания 50 раз- 3 подхода. 4) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 18.05.2020 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

3. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 мин:

<https://vzsf.ru/tehnika/trenirovka-futbolnogo-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	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/wp-content/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/pressvelosiped-hrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenievelosiped.html
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: Алексеенко Д. В.**

Дата проведения 20.05.2020 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 – 15 мин:

<https://vzsf.ru/tehnika/shtrafnoy-i-svobodniy-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 «Джек попрыгунчик» 2- Воздушные приседания 3- Берпи 4- Велосипед 5-Выпады с выпрыгиванием 6-Отжимания с подъемом руки	20 мин.	Выполняйте упражнения друг за другом без отдыха. Выполнить 5 подходов. Между подходами отдых 1 -2 минуты. Техника выполнения смотри по ссылке: https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/ 1-Делаем 15 раз 2- Делаем 15 раз 3- Делаем 10 раз 4-Делаем 15 раз 5- Делаем 15 раз 6-Делаем 10 раз
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: Алексеенко Д. В.**

Дата проведения 22.05.2020 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
3. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 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	-Внешней стороной стопы -ведение мяча подошвой вперёд, назад - ведение мяча только внешней стороной стопы, поочередно, левой, правой - финт подошвой – ведение мяча по прямой - ведение мяча подошвой Правым/левым боком -Жонглирование -Ведение мяча	20 мин.	3x10м 4x10м 4x10м 4x10м 4x10м 100 раз 5x10
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений