

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

Дата проведения: 13.07.2020 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;
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 |
|-----------------------------------|--|----------------------|--|
| 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 -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 |

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

Дата проведения: 15.07.2020 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;
3. отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/tehnika/trenirovka-futbolnogo-vratarya/HYPERLINK> "<https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/>"

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 | 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?_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/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: Алексеев Д. В.**

Дата проведения: 17.07.2020 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://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 |
|-----------------------------------|---|----------------------|---|
| 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 иза 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 |