

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

Дата проведения: 20.07.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница).

**Цель занятий:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений.

**Задачи:**

1. поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;
2. развитие скоростно-силовых качеств;
3. отработка технических приемов.

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

<https://sportsmena.ru/futbol-opisanie-sporta/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

<https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0> HYPERLINK

"[https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb_logo)" HYPERLINK

"<https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0> HYPERLINK

"[https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb_logo)"& HYPERLINK

"[https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb_logo)"feature=emb\_logo"

HYPERLINK "[https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb_logo)"& HYPERLINK

"[https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb_logo)" HYPERLINK

"<https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0> HYPERLINK

"[https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb_logo)"& HYPERLINK

"[https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb_logo)"feature=emb\_logo"

HYPERLINK

"[https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0&feature=emb_logo)"feature=emb\_logo

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 5 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	2-3 мин. 5-7 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	10-15 мин.	3x10м 4x10м 4x10м 4x10м 4x10м
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: 22.07.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница).

**Цель занятий:** знакомство с правилами футбола.

**Задачи:**

1. развитие скоростно-силовых качеств;
2. развитие умственных качеств в футболе.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 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
Подготовительная часть 5 минут	Ходьба на месте  ОРУ на месте	2-3 мин.  5-7 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)Жонглирование мяча 3)приседания с выпрыгиванием 4)отжимания с прыжком в сторону 5)планка	10-15 мин.	1) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI</a> HYPERLINK " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be</a> " HYPERLINK <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI</a> HYPERLINK " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be</a> "& HYPERLINK " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be</a> "feature=youtu.be" HYPERLINK " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be</a> "& HYPERLINK " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be</a> " HYPERLINK <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI</a> HYPERLINK " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be</a> "& HYPERLINK " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be</a> "feature=youtu.be" HYPERLINK " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&amp;feature=youtu.be</a> "feature=youtu.be 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 О-2 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексенко Д. В.**

Дата проведения: 24.07.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, среда, пятница).

**Цель занятий:**

1. поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств;
2. знакомство с видом спорта – футбол;
3. развитие основных двигательных качеств.

**Задачи:**

1. ведение мяча;
2. развитие скоростно-силовых качеств;
3. отработка технических приемов.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 15 мин: <https://sportsmena.ru/futbol-opisanie-sporta/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Место проведения: квартира/дом.

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	5	3x10м
	-ведение мяча подошвой вперёд, назад	5	4x10м
	- ведение мяча только внешней стороной стопы, поочередно, левой, правой - финт подошвой	5	4x10м
	– ведение мяча по прямой	5	4x10м
	- ведение мяча подошвой Правым/левым боком	5	4x10м
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	