

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

Дата проведения: 25.05.2020 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/interesnie-fakti/lionel-messi-75-interesnih-faktov/>

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 <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1</a> 2-Делаем по 7 раз на каждую ногу <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=2</a> 3-Делаем 10 раз <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 4-Делаем по 20 раз <a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a> 5-Делаем по 15 раз на каждую ногу <a href="https://giphy.com/gifs/press-velosipedhrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&amp;utm_medium=embed&amp;utm_campaign=Embeds&amp;utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html">https://giphy.com/gifs/press-velosipedhrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&amp;utm_medium=embed&amp;utm_campaign=Embeds&amp;utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html</a>
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: 27.05.2020 г.

**Цель занятий:** Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение.

**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/advice/kakim-dolgen-bit-futbolniy-myach/>

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: <a href="https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/">https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/</a> 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: Алексенко Д. В.**

Дата проведения: 29.05.2020 г.

**Цель занятий:** 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/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

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

Дата проведения: 01.06.2020 г.

**Цель занятий:** 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/interesnie-fakti/lionel-messi-75-interesnih-faktov/>

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 6-Ведение мяча 7-Набивание	20 мин.	Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 15 раз <a href="https://marathonec.ru/wpcontent/uploads/2019/07/ex1.mp4?_1">https://marathonec.ru/wpcontent/uploads/2019/07/ex1.mp4?_1</a> 2-Делаем по 7 раз на каждую ногу <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_2</a> 3-Делаем 10 раз <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 4- Делаем по 20 раз <a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a> 5- Делаем по 15 раз на каждую ногу <a href="https://giphy.com/gifs/press-velosipedhrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&amp;utm_medium=embed&amp;utm_campaign=Embeds&amp;utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html">https://giphy.com/gifs/press-velosipedhrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&amp;utm_medium=embed&amp;utm_campaign=Embeds&amp;utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html</a> 7-200 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: Алексенко Д. В.**

Дата проведения: 03.06.2020 г.

**Цель занятий:** 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/interesnie-fakti/zachem-nugen-futbolniy-arbitr/>

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: Алексенко Д. В.**

Дата проведения: 05.06.2020 г.

**Цель занятий:** 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/interesnie-fakti/robin-van-persi-40-interesnih-faktov/>

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) Планка 2) Упражнения для отработки паса и чувства мяча 3) Пресс 4) Приседания 5) Тренировка пальцев	20 мин.	1) 90 секунд-3 раза в день 2) <a href="https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99">https://vk.com/video262157057_456239089?list=ce4bd4a8b3a8290c99</a> 3)пресс-40 раз, 3 раза в день. 4)50 раз, 3 раза в день 5) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms">https://www.youtube.com/watch?v=AkqB0YYFwms</a>
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений