

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

Дата проведения 27.07.2020 г.

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

Задачи

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/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-Подъем 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	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 29.07.2020 г.

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

Задачи

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/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 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	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 31.07.2020 г.

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

Задачи:

1. Ведение мяча.
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	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 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	10-15 мин.	3x10м 4x10м 4x10м 4x10м 4x10м 100 раз 5x10
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 03.08.2020 г.

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

Задачи

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Отработка технических приемов.

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	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 05.08.2020 г.

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

Задачи

1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Отработка технических приемов.

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-Прыжки «Джек попрыгунчик» 2- Воздушные приседания 3- Берпи 4- Велосипед 5-Выпады с выпрыгиванием 6-Отжимания с подъемом руки 6-ведение мяча 7-набивание	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 7-200 раз
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 07.08.2020 г.

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

Задачи

2. Развитие скоростно-силовых качеств

3. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/advices/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-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/wpcontent/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/press-velosipedhrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 10.08.2020 г.

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

Задачи

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/shtrafnoy-i-svobodniy-udari-v-futbole/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

асти 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 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	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 12.08.2020 г.

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

Задачи

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/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	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 14.08.2020 г.

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

Задачи

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Отработка технических приемов.

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-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?_=" 2-Делаем по 7 раз на каждую ногу <a "="" href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=" 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/press-velosipedhrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 17.08.2020 г.

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

Задачи:

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://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	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) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук 3) Отработка упражнений для прыжка 4) планка -	10-15 мин.	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " & HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " & HYPERLINK " https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " HYPERLINK

	<p>Жонглирование -Ведение мяча - Жонглирование -Ведение мяча</p>	<p>"https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" feature=youtu.be" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" feature=youtu.be" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" feature=youtu.be" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" feature=youtu.be" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" feature=youtu.be" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" feature=youtu.be" HYPERLINK</p>
--	--	---

			<p>"https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" HYPERLINK</p> <p>"https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" HYPERLINK</p> <p>"https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK</p> <p>"https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be"& HYPERLINK</p> <p>"https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" HYPERLINK</p> <p>"https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be" HYPERLINK</p> <p>2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела.</p> <p>3,4, – выполнять планку 30 секунд</p> <p>Прыжки 10 раз по 2 подхода</p>
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 19.08.2020 г.

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

Задачи:

1. Ведение мяча.
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/"](https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/) HYPERLINK ["https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/"](https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/) HYPERLINK
["https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/"](https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/) HYPERLINK ["https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/"](https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/) HYPERLINK
["https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/"](https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/) HYPERLINK ["https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/"](https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/) HYPERLINK
["https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/"](https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/) HYPERLINK

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.	1-приседания 2-Выпады назад 3- Отжимания 4-Пресс 5-велосипед 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-

			hrMU8VHNwQVh7KOpw? utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenievelosiped.html
<p>Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Медленный бег. Упражнения на расслабление.</p>	<p>5 мин.</p>	

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

Дата проведения 21.08.2020 г.

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

Задачи

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/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 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	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 24.08.2020 г.

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

Задачи

1. Развитие скоростно-силовых качеств

2. Отработка технических приемов.

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 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	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 26.08.2020 г.

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

Задачи:

1. Ведение мяча.
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/"](https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/) **HYPERLINK** ["https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/"](https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/) **HYPERLINK** ["https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/"](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
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.	1-приседания 2-Выпады назад 3- Отжимания 4-Пресс 5-велосипед 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	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 28.08.2020 г.

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

Задачи:

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://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	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) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук 3) Отработка упражнений для прыжка 4) планка - Жонглирование мяча - Ведение мяча - Жонглирование мяча - Ведение мяча	10-15 мин.	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " HYPERLINK https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " & HYPERLINK https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " feature=youtu.be" HYPERLINK https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " & HYPERLINK https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI HYPERLINK https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " & HYPERLINK https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " feature=youtu.be" HYPERLINK https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be " 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	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	
-------------------------------	---	--------	--

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

Дата проведения 31.08.2020 г.

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

Задачи:

1. Ведение мяча.
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	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 -Жонглирование -Ведение мяча	10-15 мин.	3x10м 4x10м 4x10м 4x10м 4x10м 100 раз 5x10
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	