

**Индивидуальный план работы
Группы НП -3 возраст 12-13 лет
Тренер – преподаватель: Голубев Ю.С.
Дата проведения: 04.05.2020г.**

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


Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;
2. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом

Оборудование и инвентарь: футбольный мяч, гимнастический коврик, секундомер, ПК.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
Теоретическая часть.	Тема: 20 лучших голов Пеле. (видео)	30 мин.	Источник: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8670069951057108073&p=1&parent-reqid=1588245018925045-1341781493034578793300287-production-app-host-vla-web-yp-93&path=wizard&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE+%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D0%B5
Подготовительная часть	динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа	20 мин.	
	Планка	3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);	Контролировать осанку
	ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА	2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);	Контролировать осанку
	БОКОВАЯ ПЛАНКА	2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	Контролировать осанку

	ОТЖИМАНИЯ	3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	<p>Техника выполнения отжиманий</p> <ul style="list-style-type: none"> В отжиманиях правильная техника является залогом эффективности упражнения. Спина не должна выгибаться к низу, а ягодицы не торчать вверх. При взгляде со стороны – тело занимает прямое положение. Голова смотрит в пол. Исходное положение на выпрямленных руках. <p>Затем, сгибая руки в локтях, опускаете тело вниз.</p> <p>Нижняя точка движения – касание пола грудью, или даже кончиком носа. Дыхание: вдох на движении вниз, и выдох при подъеме тела вверх.</p> 
	ПРЕСС	2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд)	подбородок не касается груди, локти направь в стороны, поясница плотно прижата к полу
	СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)	2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	
	ПРИСЕДАНИЯ	2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i>	2. Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой. Не сводите коленки внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения
<u>Основная часть</u>	<p>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</p> <ul style="list-style-type: none"> перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки <ul style="list-style-type: none"> перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) свободное ведение мяча сдобавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону 	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.
<u>Заключительная часть</u>	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

**Индивидуальный план работы
Группы НП-3 возраст 12-13 лет
Тренер – преподаватель: Голубев Ю.С.
Дата проведения: 05.05.2020г.**

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

Задачи:

3. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;
4. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом

Оборудование и инвентарь: футбольный мяч, гимнастический коврик, секундомер, ПК.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
Теоретическая часть.	Тема: Диего Марадона 20 лучших голов (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=-Sz5mgA_2vA
Подготовительная часть	динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа	20 мин.	
	Планка	3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);	Контролировать осанку
	ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА	2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);	Контролировать осанку
	БОКОВАЯ ПЛАНКА	2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	Контролировать осанку
	<u>ПРЕСС</u>	2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд)	подбородок не касается груди, локти направь в стороны, поясница плотно прижата к полу
	<u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)	2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	
	<u>ПРИСЕДАНИЯ</u>	2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 <i>минуты отдыха</i>	4. Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой. Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения
Основная часть	УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ: https://www.youtube.com/watch?time_continue=123&v=jwioTUyOZdE&feature=emb_logo (видео)	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.
Заключительная	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

**Индивидуальный план работы
Группы НП -3 возраст 12-13 лет
Тренер – преподаватель: Голубев Ю.С.
Дата проведения: 08.05.2020г.**

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

Задачи:

7. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;
8. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом

Оборудование и инвентарь: футбольный мяч, гимнастический коврик, секундомер, ПК.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
Теоретическая часть.	Тема: Андрей Аршавин (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=DUGLaF9Bfd4&feature=emb_logo
Подготовительная часть	динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа	20 мин.	
	Планка	3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);	Контролировать осанку
	ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА	2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);	Контролировать осанку
	БОКОВАЯ ПЛАНКА	2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	Контролировать осанку
	<u>ПРЕСС</u>	2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд)	подбородок не касается груди, локти направь в стороны, поясница плотно прижата к полу
	<u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)	2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	
	<u>ПРИСЕДАНИЯ</u>	2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i>	6. Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой. Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения
Основная часть	<u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u> https://www.youtube.com/watch?time_continue=123&v=jwioTUyOZdE&feature=emb_logo	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во

	(видео)		время упражнений.
<u>Заключительная часть</u>	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

**Индивидуальный план работы
Группы НП -3 возраст 12-13 лет
Тренер – преподаватель: Голубев Ю.С.
Дата проведения: 11.05.2020г.**

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

Задачи:

9. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;
10. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом

Оборудование и инвентарь: футбольный мяч, гимнастический коврик, секундомер, ПК.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
Теоретическая часть.	Тема: Истории футбола №11. «Слезы Акинфеева» (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=MGP1IheXd48&feature=emb_logo
<u>Подготовительная часть</u>	динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа	20 мин.	
<u>Основная часть</u>	Упражнения на развитие координации https://www.youtube.com/watch?time_continue=791&v=hskO9140mjo&feature=emb_logo		Контролировать осанку
	<u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u>	35 мин.	
	<ul style="list-style-type: none"> ✚ перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) ✚ перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) ✚ поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки ✚ перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) Набивание мяча: Правой и левой ногой попеременно	(200 раз в сумме)	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.
<u>Заключительная часть</u>	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

**Индивидуальный план работы
Группы НП -3 возраст 12-13 лет
Тренер – преподаватель: Голубев Ю.С.
Дата проведения: 12.05.2020г.**

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

Задачи:

11. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;

12. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом

Оборудование и инвентарь: футбольный мяч, гимнастический коврик, секундомер, ПК.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
Теоретическая часть.	Тема: Криштиану Роналду финты & ГОЛЫ (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=79&v=wNioMlK4ihM&feature=emb_logo
<u>Подготовительная часть</u>	динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа	20 мин.	
	Планка	3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);	Контролировать осанку
	ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА	2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);	Контролировать осанку
	БОКОВАЯ ПЛАНКА	2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	Контролировать осанку
	<u>ПРЕСС</u>	2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд)	подбородок не касается груди, локти направь в стороны, поясница плотно прижата к полу
	<u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)	2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	
	<u>ПРИСЕДАНИЯ</u>	2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i>	8. Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой. Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения
<u>Основная часть</u>	<u>Отработка финтов дома</u> https://vse-kursy.com/read/440-uprazhneniya-dlya-domashnei-trenirovki-po-futbolu.html	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге),

<u>Заключительная</u> <u>часть</u>	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	
---------------------------------------	--	--------	--