

Индивидуальный план работы
 Группы НП -3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
 Дата проведения: 13.04.2020


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: История возникновения футбола в России	30 мин.	Источник: https://footbolno.ru/istoriya-vozniknoveniya-futbola-v-rossii.html
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. Затем, сгибая руки в локтях, опускаете тело вниз. Нижняя точка движения – касание пола грудью, или даже кончиком носа. Дыхание: вдох на движении вниз, и выдох при подъеме тела вверх. 
	<u>ПРЕСС</u>	2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд)	подбородок не касается груди, локти направь в стороны, поясница плотно

	<p><u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа)</p> <p><u>ПРИСЕДАНИЯ</u></p>	<p>2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i></p> <p>2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 <i>минуты отдыха</i></p>	<p>прижата к полу</p> <p>Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой. Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения</p>
<u>Основная часть</u>	<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) ✚ свободное ведение мяча сдобавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону 		<p>Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.</p>
<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: 14.04.2020

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: История развития Олимпийских игр. (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=Ueql7ftAjkI&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>	4. 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>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u> https://www.youtube.com/watch?	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не

	time_continue=123&v=jwioTUyOZdE&feature=emb_logo (видео)		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: 16.04.2020

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

Задачи:

5. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;
6. 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: 10 лучших футболистов за всю историю сборной России. (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=45&v=gAbI0vGbpF0&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), 2 <i>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
<u>Основная часть</u>	<u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u> <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) ✚ 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: 17.04.2020

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: ШКОЛА ВРАТАРЕЙ РОССИИ и СССР: ЯШИН, ДАСАЕВ, ЧЕРЧЕСОВ vs АКИНФЕЕВ, ЛУНЕВ, ГИЛЬЕРМЕ - Три на тр. (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=ZCqO5xO7qzQ
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

	<p>ОТЖИМАНИЯ</p>	<p>3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), 1 <i>минута отдыха</i></p>	<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>  
	<p>ПРЕСС</p>	<p>2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд)</p>	<p>подбородок не касается груди, локти направь в стороны, поясница плотно прижата к полу</p>
	<p>ПРИСЕДАНИЯ</p>	<p>2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 <i>минуты отдыха</i></p>	<p>Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой.</p> <p>Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения</p>
	<p>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</p>	<p>35 мин.</p>	<p>8.</p>
<p><u>Основная часть</u></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 • перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) <p>Набивание мяча: Правой и левой ногой попеременно</p>	<p>(200 раз в сумме)</p>	<p>Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.</p>
	<p>статическая растяжка, восстановление дыхания</p>	<p>5 мин.</p>	
<p><u>Заключительная часть</u></p>			

