

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
 Дата проведения: 20.04.2020

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

Задачи: 1. Содействие гармоничному физическому развитию занимающихся.

2. Содействие умственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

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: Правила игры в футбол. (Видео) | 20 мин. | https://www.youtube.com/watch?time_continue=118&v=ulNsEmVB0nU&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>ПРИСЕДАНИЯ</u> | 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>2 минуты отдыха</i> | Следите за осанкой. Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения |
| | Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3х20 3х15 3х15 | 2. |
| <u>Основная часть</u> | <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u> https://www.youtube.com/watch?time_continue=123&v=jwioTUyOZdE&feature=emb_logo (видео) | 35 мин. | 3. |
| <u>Заключительная часть</u> | статическая растяжка, восстановление дыхания | 5 мин. | Следить за частотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений. |

Индивидуальный план работы
Группы НП-3 возраст 12-13 лет
Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
Дата проведения: 21.04.2020



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: Здоровый образ жизни | 20 мин. | https://www.youtube.com/watch?v=bYowRv2S8vk |
| <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 |
| | 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. Нижняя точка движения – касание пола грудью, или даже кончиком носа. Дыхание: вдох на движении вниз, и выдох при подъеме тела вверх.</p>   |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|--|
| | <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>ПРИСЕДАНИЯ</u> | 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 <i>минуты отдыха</i> | Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения |
| <u>Основная часть</u> | <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u> | 35 мин. | Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений. |
| | <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 | | |
| | статическая растяжка, восстановление дыхания | 5 мин. | |
| <u>Заключительная часть</u> | | | |

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
 Дата проведения: 23.04.2020

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 и развития футбола в мире (Видео) | 20 мин. | https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY |
| <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 направ в стороны, поясница плотно прижата к полу |
| | <u>СКАЛОЛАЗ</u> (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) <u>ПРИСЕДАНИЯ</u> | 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i> 2. <i>минуты отдыха</i> | 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 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: 24.04.2020


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 возникновения и развития футбола в мире (Видео) | 20 мин. | https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY |
| <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 |
| | Прыжки через скакалку: 4. С двух на две 5. На правой ноге 6. На левой ноге | 3x20 3x15 3x15 | |
| | 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>  |
| | <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>ПРИСЕДАНИЯ</u> | 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 <i>минуты отдыха</i> | 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), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений. |
| | статическая растяжка, восстановление дыхания | 5 мин. | |
| <u>Заключительная часть</u> | | | |