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

1 17	ř · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно- методические
		указания
Тема: Правила игры в футбол. (Видео)	20 мин.	https://www.youtube.com/watch?
		time continue=118&v=uINsEmVB0nU&
		<u>feature=emb_logo</u>
динамическая и статическая растяжка,	20 мин.	
упражнения для укрепления голеностопа		
Планка	3 подхода по 30 секунд (пауза между	Контролировать осанку
	подходами 30 секунд);	
ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С	2 подхода по 15 секунд (пауза между	Контролировать осанку
ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА	подходами 30 секунд);	
БОКОВАЯ ПЛАНКА	2 подхода по 15 секунд на правый и	Контролировать осанку
	левый бок (пауза	
	между подходами 30 секунд), 1	
	минута отдыха	
ΠΡΕСС	2 подхода по 20 раз (пауза между	подбородок не касается груди, локти
	подходами 30 секунд)	направь в стороны, поясница плотно
		прижата к полу
<u>ПРИСЕДАНИЯ</u>		Следите за осанкой.
	подходами 30 секунд), 2	Не сводите коленки внутрь и не
	минуты отдыха	разводите их в стороны, вставая из
		нижнего положения
Прыжки через скакалку:	3x20 2.	
1. С двух на две	3x15	
2. На правой ноге	3x15	
3. На левой ноге		
УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:	35 мин. 3.	Следить за частотой ног, руки
https://www.youtube.com/watch?		согнуты в локтях (как при беге), не
time continue=123&v=jwioTUyOZdE&feature=emb		сосредотачивать свой взгляд на мяче
		во время упражнений.
		· -
<u></u>		
статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	
	Содержание УТЗ Тема: Правила игры в футбол. (Видео) динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа Планка ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА БОКОВАЯ ПЛАНКА ПРЕСС ПРИСЕДАНИЯ Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ: https://www.youtube.com/watch?	Тема: Правила игры в футбол. (Видео) 20 мин. динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд); БОКОВАЯ ПЛАНКА 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), 1 минута отдыха ПРЕСС 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд) ПРИСЕДАНИЯ 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 минуты отдыха ПРЫЖКИ через скакалку: 3 х20 1. С двух на две 3 x15 2. На правой ноге 3 x15 3. На левой ноге 35 мин. 3 мин. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ: 35 мин. 3 мин. inttps://www.youtube.com/watch? 35 мин. 3 мин.

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

Оборудованис	е и инвентарь: футбольный мяч, гимнастически	и коврик, секундомер, ттк.	
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
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>I</i> минута отдыха	Техника выполнения отжиманий 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.

	,	,	
	ПРЕСС	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 минуты отдыха	Не сводите коленки внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения
<u>Основная</u> <u>часть</u>	УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ: ↓ 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.
	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	
Заключительная часть			

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

Ооорудование и инвентарь: футоольный мяч, гимнастический коврик, секундомер, ПК.					
Части УТЗ и их	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания		
продолжительность Теоретическая часть.	Тема: История возникновения и развития футбола в мире (Видео)	20 мин.	https://www.youtube.com/watch? v=6g66NXNrmOY		
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		
	ПРЕСС	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>I минута отдыха</i>			
	ПРИСЕДАНИЯ	2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30. секунд), 2 минуты отдыха 2.	Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой. Не сводите коленки внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения		
<u>Основная</u> <u>часть</u>	Oтработка финтов дома 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),		
Заключительная <u>часть</u>	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.			

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

Оборудовани	с и инвентарв. футоольный мяч, тимнаетический ковр	ли, секупдомер, тис.	
Части УТЗ и их	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно- методические
продолжительность			указания
Теоретическая часть.	Тема: История возникновения и развития	20 мин.	https://www.youtube.com/watch?
	футбола в мире		v=6g66NXNrmOY
	(Видео)		
<u>Подготовительная</u>	динамическая и статическая растяжка,	20 мин.	
<u>часть</u>	упражнения для укрепления голеностопа		
	Планка	3 подхода по 30 секунд (пауза между	Контролировать осанку
		подходами 30 секунд);	
	ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С	2 подхода по 15 секунд (пауза между	Контролировать осанку
	ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА	подходами 30 секунд);	
	Прыжки через скакалку:		
	4. С двух на две	3x20	
	5. На правой ноге	3x15	
	6. На левой ноге	3x15	
	ОТЖИМАНИЯ	3 подхода по 10 раз (пауза между подходами	Техника выполнения отжиманий
		30 секунд), <i>I</i>	• В отжиманиях правильная
		минута отдыха	техника является залогом эффективности упражнения.
			• Спина не должна выгибаться
			к низу, а ягодицы не торчать вверх.
			• При взгляде со стороны – гело 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.
	ПРЕСС	2 подхода по 20 раз (пауза между подходами	подбородок не касается груди, локти
		30 секунд)	направь в стороны, поясница плотно
			прижата к полу

	ПРИСЕДАНИЯ	2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 минуты отдыха	Не сводите коленки внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения
<u>Основная</u> <u>часть</u>	Отработка финтов дома 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.	
Заключительная часть			