

Индивидуальный план работы  
 Группы НП -3 возраст 12-13 лет  
 Тренер – преподаватель: *Голубев Ю.С.*  
 Дата проведения: **27.04.2020г.**

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
<b>Теоретическая часть.</b>	<b>Тема:</b> Интересные факты о футболе. (Видео)	30 мин.	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=43&amp;v=zupQ0ISFYWQ&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=43&amp;v=zupQ0ISFYWQ&amp;feature=emb_logo</a>
<b>Подготовительная часть</b>	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>	Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой. Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения
<b>Основная часть</b>	<b>Развитие техники игрока</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=0RQjiPyxNNY&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=0RQjiPyxNNY&amp;feature=emb_logo</a> (видео)	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.
<b>Заключительная</b>	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

часть

Индивидуальный план работы  
Группы НП -3 возраст 12-13 лет  
Тренер – преподаватель: *Голубев Ю.С.*  
Дата проведения: **28.04.2020г.**

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
<b>Теоретическая часть.</b>	<b>Тема:</b> 10 лучших футболистов за всю историю сборной России. (Видео)	30 мин.	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=45&amp;v=gAbIOvGbpF0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=45&amp;v=gAbIOvGbpF0&amp;feature=emb_logo</a>
<b>Подготовительная часть</b>	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
<b>Основная часть</b>	<b>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении)</li> <li>✚ перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на</li> </ul>	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.

	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		
<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: **30.04.2020г.**

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
<b>Теоретическая часть.</b>	<b>Тема:</b> Лев Яшин. История непробиваемого вратаря (Видео)	30 мин.	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=0L10wTq2DY&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&amp;v=0L10wTq2DY&amp;feature=emb_logo</a>
<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

	<p><b>ОТЖИМАНИЯ</b></p>	<p>3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), 1 <i>минута отдыха</i></p>	<p><b>Техника выполнения отжиманий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В отжиманиях правильная техника является залогом эффективности упражнения.</li> <li>• Спина не должна выгибаться к низу, а ягодицы не торчать вверх.</li> <li>• При взгляде со стороны – тело занимает прямое положение.</li> <li>• Голова смотрит в пол.</li> <li>• Исходное положение на выпрямленных руках.</li> </ul> <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><b><u>ПРЕСС</u></b></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><b><u>ПРИСЕДАНИЯ</u></b></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><b><u>Основная часть</u></b></p>	<p><b><u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении)</li> <li>✚ перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении)</li> <li>✚ поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки</li> <li>✚ перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой)</li> </ul> <p><b>Набивание мяча: Правой и левой ногой попеременно</b></p>	<p>35 мин.</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><b><u>Заключительная часть</u></b></p>			