

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: *Голубев Ю.С.*
 Дата проведения: 03.08.2020 г.


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: Интервью Магомеда-Шапи Сулейманова о футбольном становлении и жизни в Краснодаре . (видео)	30 мин.	Источник: https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=B8pgiaCwYqI&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
	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. 
	ПРЕСС	2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд)	подбородок не касается груди, локти направь в стороны, поясница плотно прижата к полу

	<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), <i>2 минуты отдыха</i></p>	
<p><u>Основная часть</u></p>	<p><u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</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) ✚ свободное ведение мяча сдобавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону 	<p>35 мин.</p>	<p>1. Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой.</p> <p>2. Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения</p> <p>Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.</p>
<p><u>Заключительная часть</u></p>	<p>статическая растяжка, восстановление дыхания</p>	<p>5 мин.</p>	

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: *Голубев Ю.С.*
 Дата проведения: 04.08.2020 г.

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: Неймар Сумасшедшие Финты и Трюки (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=9BcuKMKW188&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>	1. Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой. 2. 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 часть	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: *Голубев Ю.С.*
 Дата проведения: 07.08.2020 г.

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: Зенит. Новейшая история»: Александр Кержаков(Видео)	30 мин.	https://yandex.ru/efir?t=2.5&stream_id=44b8b307d9fdc878b783daef43fe58d5
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 направ 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>	3. Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой. 4. 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 часть	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: *Голубев Ю.С.*
 Дата проведения: 10.08.2020 г.

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: 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 направ 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>	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 часть	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

Индивидуальный план работы
Группы НП-3 возраст 12-13 лет
Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
Дата проведения: 13.08.2020 г.

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: 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
Основная часть	<u>ПРЕСС</u>	2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд)	подбородок не касается груди, локти направьте 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>	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 часть	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

Индивидуальный план работы
Группы НП-3 возраст 12-13 лет
Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
Дата проведения: 17.08.2020 г.

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: Криштиану Роналду финты & голы (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=79&v=wNioMIk4ihM&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 направ 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>	Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой. Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения
Основная часть	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),
Заключительная часть	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

Индивидуальный план работы
Группы НП-3 возраст 12-13 лет
Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
Дата проведения: 18.08.2020 г.


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)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNmOY	
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	
	Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. 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. 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 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>			

Индивидуальный план работы
Группы НП-3 возраст 12-13 лет
Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
Дата проведения: 20.07.2020 г.

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: Биография Роналдиньо (Видео)	30 мин.	https://vk.com/video-8722610_456258127
<u>Подготовительная часть</u>	динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа	20 мин.	
<u>Основная часть</u>	<u>Упражнения на развитие гибкости</u> https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=0qC4EXupopU&feature=emb_logo		Контролировать осанку
	<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 	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.

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
✚ пережат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой)
Набивание мяча: Правой и левой ногой попеременно

(200 раз в сумме)

Заключительная часть

статическая растяжка, восстановление дыхания

5 мин.

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: *Голубев Ю.С.*
 Дата проведения: 20.08.2020 г.

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: Лучшие футболисты СССР. История футбола СССР (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Q_l1FVedlLo&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>	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 часть	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
 Дата проведения: 21.08.2020 г.

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: Летопись спорта. Лучшие футболисты СССР (Видео)	30 мин.	https://my.mail.ru/mail/krivosheya85/vidео/184/59400.html?from=videoplayer
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>	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 (видео)	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.
Заключительная часть	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
 Дата проведения: 24.08.2020 г.

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: Эдуард Стрельцов - лучший футболист СССР 1968 года (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=WkDvckjI6Ew&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
	УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ: <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	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не осредотачивать 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: 25.08.2020 г.

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 развития Олимпийских игр. (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=Ueql7ftAjkI&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
Основная часть	<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>	Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой.
Основная часть	<u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u> 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 часть	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
 Дата проведения: 27.08.2020 г.


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 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
<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 с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону 		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: 28.08.2020 г.



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: 10 лучших футболистов за всю историю сборной России. (Видео)	30 мин.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=45&v=gAbI0vGbpF0&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>	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:  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)	35 мин.	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не сосредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.

- ✚ 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 с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону

Заключительная
часть

статическая растяжка, восстановление дыхания

5 мин.

Индивидуальный план работы
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет
 Тренер – преподаватель: **Голубев Ю.С.**
 Дата проведения: 31.08.2020 г.


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: 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
<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 ПООЧЕРЕДНЫМ 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 прижата к полу

	<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
	<u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u>	35 мин.	
<u>Основная часть</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) <p>Набивание мяча: Правой и левой ногой попеременно</p>	(200 раз в сумме)	Следить за чистотой ног, руки согнуты в локтях (как при беге), не осредотачивать свой взгляд на мяче во время упражнений.
	статическая растяжка, восстановление дыхания	5 мин.	
<u>Заключительная часть</u>			