

Индивидуальный план работы  
 Группы НП-3 возраст 12-13 лет  
 Тренер – преподаватель: *Голубев Ю.С.*  
 Дата проведения: 13.07.2020 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.	<b>Тема:</b> История развития Олимпийских игр. (Видео)	30 мин.	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&amp;v=Ueql7ftAjkI&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&amp;v=Ueql7ftAjkI&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
	<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
<u>Основная часть</u>	<u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=123&amp;v=jwioTUyOZdE&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=123&amp;v=jwioTUyOZdE&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.
<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: 14.07.2020 г.

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.	<b>Тема:</b> История возникновения футбола в России	30 мин.	Источник: <a href="https://footbolno.ru/istoriya-vozniknoveniya-futbola-v-rossii.html">https://footbolno.ru/istoriya-vozniknoveniya-futbola-v-rossii.html</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
	ОТЖИМАНИЯ	3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	<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. 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.</li> </ul> 
	<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"> <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 <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой)</li> </ul> </li> <li>✚ свободное ведение мяча сдобавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону</li> </ul>		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: 16.07.2020 г.

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.	<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=gAbI0vGbpF0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=45&amp;v=gAbI0vGbpF0&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
	<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
<u>Основная часть</u>	<u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:</u> <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> <li>✚ свободное ведение мяча сдобавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону</li> </ul>	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: 17.07.2020 г.

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.	<b>Тема:</b> ШКОЛА ВРАТАРЕЙ РОССИИ и СССР: ЯШИН, ДАСАЕВ, ЧЕРЧЕСОВ vs АКИНФЕЕВ, ЛУНЕВ, ГИЛЬЕРМЕ - Три на тр. (Видео)	30 мин.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZCqO5xO7qzQ">https://www.youtube.com/watch?v=ZCqO5xO7qzQ</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
	ОТЖИМАНИЯ	3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), <i>1 минута отдыха</i>	<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. 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.</li> </ul> 
	<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>	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"> <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>	(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>			