Индивидуальный план работы

Группы О-2Ф- по футболу
Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

Дата проведения 14.04.2020

В условиях самоизоляции основная цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Тема: Совершенствование техники работы с мячом

Задачи:

1. Совершенствование техники работы с мячом.
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание самодисциплины.

Место проведения: при хорошей погоде двор.

Оборудование: мяч

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть	Ходьба на месте Разминка: 1- Приседания 2- Отжимания от пола **1.** Комплекс обще-развивающих физических упражнений:	5 мин. 10 мин. 3 серии, перерыв между сериями 3 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 5 подходов по 10 раз. Смотри комплекс по ссылке https://vk.com/video-30428125_456243269
Основная	Совершенствование техники работы с мячом		Смотри и повторяй упражнения по ссылке https://vk.com/wall-37112441_19808
	Форма обратной связи: фото, видео, соц.сети.		

Индивидуальный план работы

Группы О-2Ф- по футболу
Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

Дата проведения 16.04.2020

В условиях самоизоляции основная цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Тема: правила игры в футбол 2019-2020

Задачи:

1. Обучение самостоятельной работе по поиску информации в том числе с применением ИКТ.
2. Развитие физических качеств.
3. Воспитание самодисциплины, трудолюбия.

Место проведения: дом.

Оборудование: любой гаджет, имеющий доступ в поисковым системам интернета

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть	Ходьба на месте Разминка: 3- Приседания 4- Отжимания от пола 4. Комплекс обще-развивающих физических упражнений:	5 мин. 10 мин. 3 серии, перерыв между сериями 3 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 5 подходов по 10 раз. Смотри комплекс по ссылке https://vk.com/video-30428125_456243269
Основная	Изучение правил игры на 2019-2020гг.		Самостоятельный поиск информации, изучение 1-3 главы. Подготовить 5 вопросов с ответами для составления тестов
	Форма обратной связи: фото, видео, соц.сети.		

Индивидуальный план работы

Группы О-2Ф- по футболу
Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

Дата проведения 18.04.2020

В условиях самоизоляции основная цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Тема: Совершенствование техники работы с мячом

Задачи:

4. Совершенствование техники работы с мячом.
5. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
6. Воспитание самодисциплины.

Место проведения: при хорошей погоде двор.

Оборудование: мяч

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть	Ходьба на месте Разминка: 5- Приседания 6- Отжимания от пола **2.** Комплекс обще-развивающих физических упражнений:	5 мин. 10 мин. 3 серии, перерыв между сериями 3 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 5 подходов по 10 раз. Смотри комплекс по ссылке https://vk.com/video-30428125_456243269
Основная	Совершенствование техники работы с мячом		Смотри и повторяй упражнения по ссылке https://youtu.be/PaIl7b2yDAE
	Форма обратной связи: фото, видео, соц.сети.		