

## Индивидуальный план работы

### Группы О-1Ф-4 по футболу

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

Дата проведения 21.04.2020

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

**Тема: самостоятельная подготовка футболиста**

#### **Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание самодисциплины.

Место проведения: дом.

Оборудование: мяч

| Части УТЗ и их продолжительность | Содержание УТЗ  | Дозирование нагрузки                                   | Организационно-методические указания  |
|----------------------------------|---|--|---|
| 1                                | 2   | 3  | 4   |
| Подготовительная часть           | Ходьба на месте   | 5 мин.   | Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  |
|                                  | Разминка:<br>1- Приседания<br>2- Отжимания от пола<br><br>1. Комплекс обще-развивающих физических упражнений: | 10 мин.<br><br>3 серии, перерыв между сериями<br>3 мин | Выполняем 5 подходов по 10 раз.<br><br>Смотри комплекс по ссылке<br><a href="https://vk.com/video-30428125_456243269">https://vk.com/video-30428125_456243269</a> |
| Основная                         | Самостоятельная работа<br>5 способов тренироваться дома тренировка 1  | 30 мин   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY">https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29IY</a>   |
|                                  | Форма обратной связи: фото, видео, соц.сети.  |  |   |

## Индивидуальный план работы

### Группы О-1Ф-4 по футболу

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

Дата проведения 23.04.2020

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

**Тема: история развития футбола**

#### **Задачи:**

1. Изучение видеолекции, формирование навыка выделять главную информацию.
2. Развитие физических качеств.
3. Воспитание самодисциплины, трудолюбия.

Место проведения: дом.

Оборудование: любой гаджет, имеющий доступ к поисковым системам интернета

| Части УТЗ и их продолжительность | Содержание УТЗ   | Дозирование нагрузки   | Организационно-методические Указания  |
|----------------------------------|--|--|---|
| 1                                | 2  | 3  | 4   |
|                                  | Ходьба на месте<br><br>Разминка:<br>3- Приседания<br>4- Пресс<br><br>2. Комплекс обще-развивающих физических упражнений: | 5 мин.<br><br>10 мин.<br><br>3 серии, перерыв между сериями<br>3 мин | Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать<br><br>Выполняем 5 подходов по 10 раз.<br><br>Смотри комплекс по ссылке<br><a href="https://vk.com/video-30428125_456243269">https://vk.com/video-30428125_456243269</a> |
|                                  | Теоретическое<br>Самостоятельная работа  | 30 мин   | Видеолекция 11 величайших футболистов в истории<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GHRzH4DEXec">https://www.youtube.com/watch?v=GHRzH4DEXec</a>  |
|                                  | Обсуждение просмотренного материала  | 20 мин   | В 18.00 часов<br>Чат в WhatsApp   |

## Индивидуальный план работы

### Группы О-1Ф-4 по футболу

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

Дата проведения 25.04.2020

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

**Тема самостоятельная подготовка футболиста**

#### **Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание самодисциплины и трудолюбия.

Место проведения: дом.

Оборудование: мяч

| Части УТЗ и их продолжительность | Содержание УТЗ   | Дозирование и нагрузки   | Организационно-методические Указания  |
|----------------------------------|--|--|---|
| 1                                | 2  | 3  | 4   |
| Подготовительная часть           | Ходьба на месте<br><br>Разминка:<br>5- Приседания<br>6- Пресс<br><br>3. Комплекс обще-развивающих физических упражнений: | 5 мин.<br><br>10 мин.<br><br>3 серии, перерыв между сериями<br>3 мин | Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать<br><br>Выполняем 5 подходов по 10 раз.<br><br>Смотри комплекс по ссылке<br><a href="https://vk.com/video-30428125_456243269">https://vk.com/video-30428125_456243269</a> |
| Основная                         | Самостоятельная работа<br>5 способов тренироваться дома тренировка 2   | 30 мин   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GHRzH4DEXec">https://www.youtube.com/watch?v=GHRzH4DEXec</a>   |
|                                  | Форма обратной связи: фото, видео, соц.сети.   |  |   |

## Индивидуальный план работы

### Группы О-1Ф-4 по футболу

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

Дата проведения 28.04.2020

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

**Тема: самостоятельная подготовка футболиста**

#### **Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание самодисциплины и трудолюбия.

Место проведения: дом.

Оборудование: мяч

| Части УТЗ и их продолжительность | Содержание УТЗ   | Дозирование и нагрузки   | Организационно-методические Указания  |
|----------------------------------|--|--|---|
| 1                                | 2  | 3  | 4   |
| Подготовительная часть           | Ходьба на месте<br><br>Разминка:<br>7- Приседания<br>8- Пресс<br><br>3. Комплекс обще-развивающих физических упражнений: | 5 мин.<br><br>10 мин.<br><br>3 серии, перерыв между сериями<br>3 мин | Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать<br><br>Выполняем 5 подходов по 10 раз.<br><br>Смотри комплекс по ссылке<br><a href="https://vk.com/video-30428125_456243269">https://vk.com/video-30428125_456243269</a> |
| Основная                         | Самостоятельная работа<br>5 способов тренироваться дома тренировка 3   | 30 мин   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s5lptzlsS24">https://www.youtube.com/watch?v=s5lptzlsS24</a>   |
|                                  | Форма обратной связи: фото, видео, соц.сети.   |  |   |

# Индивидуальный план работы

## Группы О-1Ф-4 по футболу

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

Дата проведения 30.04.2020

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

**Тема: история развития футбола**

### **Задачи:**

1. Изучение видеолекции, формирование навыка выделять главную информацию.
2. Развитие физических качеств.
3. Воспитание самодисциплины, трудолюбия.

Место проведения: дом.

Оборудование: любой гаджет, имеющий доступ к поисковым системам интернета

| Части УТЗ и их продолжительность | Содержание УТЗ  | Дозирование и нагрузки   | Организационно-методические Указания  |
|----------------------------------|---|--|---|
| 1                                | 2   | 3  | 4   |
|                                  | Ходьба на месте<br><br>Разминка:<br>9- Приседания<br>10- Пресс<br><br>4. Комплекс обще-развивающих физических упражнений: | 5 мин.<br><br>10 мин.<br><br>3 серии, перерыв между сериями<br>3 мин | Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать<br><br>Выполняем 5 подходов по 10 раз.<br><br>Смотри комплекс по ссылке<br><a href="https://vk.com/video-30428125_456243269">https://vk.com/video-30428125_456243269</a> |
|                                  | Теоретическое<br>Самостоятельная работа   | 30 мин   | Видео-лекция 10 российских футболистов<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UVir8blO2Zw">https://www.youtube.com/watch?v=UVir8blO2Zw</a>   |
|                                  | Обсуждение просмотренного материала   | 20 мин   | В 18.00 часов<br>Чат в WhatsApp   |