

Индивидуальный план работы

Группы Б-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: 02.05.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: ОРУ на месте.	10мин	Смотреть приложение 1
	Упражнения для разминки	15мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)Отработка упражнений на чувство мяча (10-15)	15мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBOlQvi&feature=youtu.be
	2)Жонглирование мяча	10мин	2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела.
	3)приседания с выпрыгиванием	5мин	3,4,5 – выполнять по 3 подхода,
	4)отжимания с прыжком в сторону	5мин	приседания 30 раз, отжимания 20 раз, планка -60 секунд.
	5)планка	60сек	

Заклочительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
----------------------------	---	-------	--

Приложение 1

Комплекс ОРУ:

1. Круговые движения в шейном суставе (произвольно).
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады вперед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движения, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.

Индивидуальный план работы

Группы Б-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: 03.05.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: ОРУ в движение.	10мин	Смотреть приложение 1
	Упражнения для разминки	15мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)Отработка упражнений на чувство мяча (15-20)	15мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBOlOvI&feature=youtu.be
	2)Жонглирование мяча	10мин	2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела.
	3)отжимания	5мин	3,4,5 – выполняем 3 подхода.
	4)приседания	5мин	Отжимания 25 раз, приседания 30 раз, планка 60 секунд.
	5)планка	60секунд	

Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
----------------------------	---	-------	--

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе (произвольно).
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Индивидуальный план работы

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: 04.05.2020г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузок и	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)Отработка упражнений на чувство мяча (1-5) 2)приседания 3)подъем корпуса в положении лежа 4)отжимания 5)жонглирование мяча	10мин 5мин 5мин 5мин 10мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBOiOvi&feature=youtu.be 2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса - 25 раз, отжимания 15 раз. 5)жонглирование на ведущей ноге .

Заклочительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
----------------------------	---	-------	--

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе (произвольно).
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузок и	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1) упражнения на координацию. 2)упражнения на технику. 3)подъем корпуса в положении лежа 4)отжимания 5)жонглирование мяча	10мин 10мин 5мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F57057_456239094?list=2e0ca199701ea230a 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701ea230a 3,4- выполнять по 3 подхода, подъем корпуса -50 раз, отжимания 30 раз. 5)жонглирование : стопа, бедро.

Заклочительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
-------------------------------	---	-------	---

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Индивидуальный план работы

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: 05.05.2020г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	Разминка: ОРУ в движении.	10мин	
	Упражнения для разминки	15мин	
Основная часть 35 минут	1)Отработка упражнений на чувство мяча (5-10)	10мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBOIQsI&feature=youtu.be 2,3,4- выполнять по 3 подхода, выпады назад-10 раз на каждую ногу раз, велосипед -60 секунд, отжимания 15 раз. 5) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/
	2)выпады назад	5мин	
	3) Велосипед	5мин	
	4)отжимания	5мин	
	5) комплекс упражнений для ног	10мин	

Заклочительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
----------------------------	---	-------	--

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=

Основная часть 35 минут	1) Прыжки «Джек попрыгунчик» 2) упражнения на технику. 3) отработка упражнений 1-10 4) отжимания 5) набивание мяча	3 мин 10 мин 10 мин 7 мин 5 мин	1) 60 секунд – 3 раза в день. 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701ea7230a 3)) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOcFBQIQvI&cc_key 4) выполнять по 3 подхода, отжимания 30 раз. 5) набивание мяча головой.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе (произвольно).
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. Наклоны вперед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады вперед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.