

Индивидуальный план работы

Группы Б-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: 07.05.2020 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. Обучение нападающих обыгрывать 1 в 1.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	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)просмотр видео ролика 2)приседания с выпрыгиванием 3)отжимания с прыжком в сторону 4)планка	15мин 10мин 5мин 5мин 60сек	1) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FexwRG1DKze8&cc_key= 2,3,4, – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз , планка -60 секунд.

Заключительная 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 перекач в одну сторону на 2 в др.
7. 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.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.

Индивидуальный план работы

Группы Б-1Ф2- и Б-3Ф-9 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: 08.05.2020 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 внимания, скоростно-силовых качеств.
2. развитие координации.

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	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: ОРУ в движении.	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	20мин	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192
	2)выпады назад	90 сек	2)выполнять упражнение 90 сек-3
	3)прогулка по стене с отжиманием	5 мин	раза в день
	4)планка	60 сек	3)5минут- 3 раза в день 4) 60 секунд

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.

Б-3Ф-9

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 движении.	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 2)Жонглирование мяча 3)отжимания 4)приседания 5)планка	20мин 10мин 5мин 5мин 60секунд	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192 2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела. 3,4,5 – выполняем 3 подхода. Отжимания 25 раз, приседания 30 раз, планка 60 секунд.
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 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-5Ф8 и Б-3Ф-9 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения: 10.05.2020 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. Обучения защитников, отбор мяча у нападающего.
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

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)воздушные приседания	1 мин	1) 3 раза в день
	2)велосипед	2 мин	2) 3 раза в день
	3)берби	1 мин	3) 3 раза в день
	4)просмотр видео ролика	20 мин	4) https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y
	5) Прыжки «Джек попрыгунчик»	1 мин	5) <u>3 раза в день</u>

Заключительная 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: 11.05.2020 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.

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 на месте	10мин	
	Упражнения для разминки	15мин	
Основная часть 35 минут	1)комплекс упражнений для ног	20мин	1) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/ 2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса - 25 раз, отжимания 15 раз.
	2)приседания	5мин	
	3)подъем корпуса в положении лежа	5мин	
	4)отжимания	5мин	

Заключительная 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 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 на месте	10мин	
	Упражнения для разминки	15мин	

Основная часть 40 минут	1) упражнения на координацию. 2) упражнения на технику. 3) отработка упражнений 1-10 4) отжимания 5) жонглирование мяча	10мин 10мин 10мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/wall-456239094?list=2e0ca199701ea230a 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701ea230a 3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&cc_key= 4) отжимания 30 раз-3 раза в день 5) жонглирование : стопа, бедро.
Заключительная 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.