

## Индивидуальный план работы

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 13.04.2020 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. 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 Разминка:	5 мин. 20-25 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	ОРУ на месте	7-10 мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
	Беговые упражнения:	10-15 мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>
	1) Бег с захлестом голени	1-2 мин	
	2) Высокое поднимание бедра	1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин	

Основная часть 35 минут	1-приседания 2-Пресс 3-Планка 4- скалолаз 5- Динамическая планка 6- Отжимания	25-35 мин	<p>Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Приседания делаем по 20 раз Техника выполнения смотри по ссылке:</p> <p>1)<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=_1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=_1</a>  2)<a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a>  3)<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a>  4)  <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_=_14">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_=_14</a>  5)<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4?_=_26">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4?_=_26</a>  6) <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a></p>
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 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. 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 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-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 14.04.2020 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 и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Развитие четкости выполнения разминки.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка:	5 мин. 20-25 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	ОРУ на месте	7-10 мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
	Беговые упражнения:	10-15 мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>
	1) Бег с захлестом голени	1-2 мин	
	2) Высокое поднимание бедра	1-2 мин	
3) На прямых ногах	1-2 мин		
4) Перекрестный шаг	1-2 мин		
5) Приставные шаг	1-2 мин		

Основная часть 40 минут	1.Прогулка по стене с отжиманием 2-Планка 3- скалолаз 4- Отжимания 5-базовые упражнения для разминки 6- Приседания на одной ноге	25-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Приседания делаем по 20 раз Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://youtu.be/6svoB11HR4o">https://youtu.be/6svoB11HR4o</a> 2) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 3) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_=14">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_=14</a> 4) <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 5) <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a> 6) <a href="https://youtu.be/rGyvDqhDsIQ">https://youtu.be/rGyvDqhDsIQ</a>
Заключите ль ная часть 5 минут	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 вниз, 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 в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 ружинистые движение, 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 16.04.2020 г.

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

**Цель занятий:** Поддержание уровня функциональной подготовки, отработка упражнений на растяжку и отработка упражнений.

**Задачи:**

1. Отработка упражнений на чувство мяча
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Развитие четкости выполнения разминки.

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  Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение  Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>
	Разминка:	20-25 мин.	
	ОРУ на месте	7-10 мин	
	Беговые упражнения:	10-15 мин	
	1) Бег с захлестом голени	1-2 мин	
2) Высокое поднимание бедра	1-2 мин		
3) На прямых ногах	1-2 мин		
4) Перекрестный шаг	1-2 мин		
5) Приставные шаг	1-2 мин		

Основная часть 40 минут	1-Планка 2- Отжимания 3-базовые упражнения для разминки 4-отработка упражнений 1-4	35-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Упражнения 1-4 –смотреть ссылку Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 2) <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 3) <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a> 4) <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&amp;cc_key=</a>
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 вниз, 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-3Ф-9 и Б-1Ф-2 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 17.04.2020 г.

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

**Цель занятий:** Общие правила защитников, Поддержание уровня функциональной подготовки

**Задачи:**

1. Ознакомить учащихся с общими правилами для защитников.
2. Выполнить комплекс упражнений.

Место проведения: квартира/дом.

**1-ый этап** - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/2284-obshchie-pravila-dlya-zashchitnikov>

**2-ой этап** – Практическая часть – 30 мин:

<https://youtu.be/OgB4jcMeUIo>

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 25 минут	Ходьба на месте Разминка:	5 мин. 20 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение

Основная часть 35 минут	1.Прогулка по стене с отжиманием 2-Планка 3- скалолаз 4- Отжимания	35 мин	<p>Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Приседания делаем по 20 раз Техника выполнения смотри по ссылке:</p> <p>1) <a href="https://youtu.be/6svoB11HR4o">https://youtu.be/6svoB11HR4o</a>  2) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a>  3) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_=14">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_ =14</a>  4) <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a></p>
Заключите ль ная часть	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 вниз, 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-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 18.04.2020 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 и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Развитие четкости чувства мяча.

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	10 мин.	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
	Упражнения для разминки	15-20 мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>

Основная часть 40 минут	1-Планка 2- Отжимания 3-отработка упражнений 1-8 4-упражнение на координацию	35-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Упражнения 1-8 –смотреть ссылку Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 2) <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 3) <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&amp;cc_key=39092?list=93421822a87d2a84ed">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&amp;cc_key=39092?list=93421822a87d2a84ed</a> 4) <a href="https://vk.com/video262157057_456239092?list=93421822a87d2a84ed">https://vk.com/video262157057_456239092?list=93421822a87d2a84ed</a>
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 вниз, 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 перекал 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-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 19.04.2020 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 и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Развитие четкости чувства мяча.

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
	Упражнения для разминки	15-25 мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>

Основная часть 40 минут	1-Планка 2- Отжимания 3-отработка упражнений 1,3;5,7; 4-Прыжки «Джек попрыгунчик» 5- Воздушные приседания	35-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Упражнения 1-8 –смотреть ссылку Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 2) <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 3) <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&amp;cc_key=https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&amp;cc_key=https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/</a> 4)Делаем 20 раз 5) Делаем 20 раз
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

## Индивидуальный план работы

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 20.04.2020 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 и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Развитие кардио.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте  Упражнения для разминки	5 мин.  15-25 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>

Основная часть 40 минут	1-Планка 2- Отжимания 3- Прогулка по стене с отжиманием 4-тренировка для ног	35-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Упражнения 1-8 –смотреть ссылку Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 2) <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 3) <a href="https://youtu.be/6svoB11HR4">https://youtu.be/6svoB11HR4</a> 4) <a href="https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd">https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd</a>
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

### Индивидуальный план работы

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 21.04.2020 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 и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Развитие кардио.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузок	Организационно-методические Указания
----------------------------------	----------------	----------------------	--------------------------------------

Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте  Упражнения для разминки	5 мин.  15-25 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>
Основная часть 40 минут	1- Подъём корпуса лёжа на животе 2- Отжимание с прыжком в сторону 3- Прогулка по стене с отжиманием 4- Велосипед 5- Воздушные приседания	35-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Упражнения 1-8 –смотреть ссылку Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://youtu.be/65OzhV72xJ8">https://youtu.be/65OzhV72xJ8</a> 2) <a href="https://youtu.be/GspIPIZ3bAc">https://youtu.be/GspIPIZ3bAc</a> 3) <a href="https://youtu.be/6svoB11HR4">https://youtu.be/6svoB11HR4</a> <a href="https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/">https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/</a> 4) Делаем 20 раз 5) Делаем 20 раз
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1:

### 1-Подъём корпуса лёжа на животе

Зацепившись нижними ребрами за пол", так, чтобы живот был плотно прижат к полу медленно прогните корпус вверх, разгибаясь именно в ГРУДНОМ отделе. НЕ разгибаемся в пояснице, копчик чуть подвернут! Разверните плечи назад и постарайтесь свести лопатки Голову назад НЕ запрокидывайте, держите ее ПАРАЛЛЕЛЬНО полу. Прочувствуйте напряжение мышц между лопатками. Постарайтесь сохранить его. Зафиксируйтесь в этой позе и удерживайте достигнутое положение корпуса мышцами спины в течение 20–30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение и расслабьтесь.

### 2-Отжимания с прыжком в сторону:

Согните руки в локтях до касания грудью пола. Вместе с выдохом мощным и быстрым движением отожмитесь от пола так, чтобы ваше тело переместилось как

по часовой стрелке. Во время отжимания отталкивайтесь руками и ногами от пола.

Повторите упражнение

### 3-Прогулка по стене с отжиманием

Во время прогулки старайтесь напрягать пресс, чтобы поясница не провисала. В конце выполняйте отжимание в полном диапазоне. Чтобы упростить упражнение, ставьте ноги на стену и сразу же возвращайтесь обратно

### **Индивидуальный план работы**

Группы Б-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

**Дата проведения** 23.04.2020 г.

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

**Цель занятий:** Усовершенствовать навыки нападающего. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

1. Обучение нападающих обыгрывать 1 в 1.
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
4. Изучение техники крученного удара.

**1-ый этап** - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

[https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FExwRG1DKze8&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FExwRG1DKze8&cc_key=)

**2-ой этап** – Отработка изученного материала 30 минут

**3-ий этап** – Теоретическая часть 10 минут:

<https://www.youtube.com/watch?v=NWGXKNwy8pg>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте  Упражнения для разминки	5 мин.  15-25 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>
Основная часть 40 минут	1- приседания 2- Отжимание с прыжком в сторону 3-Планка 4-Выпады назад 5-Выпады с выпрыгиванием	35-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://youtu.be/65OzhV72xJ8">https://youtu.be/65OzhV72xJ8</a> 2) <a href="https://youtu.be/GspIPIZ3bAc">https://youtu.be/GspIPIZ3bAc</a> 3) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 4) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_e2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_e2</a>
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

## **Индивидуальный план работы**

Группы Б-1Ф-2 и Б-3Ф-9 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

**Дата проведения** 24.04.2020 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 и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Развитие кардио.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
----------------------------------	----------------	----------------------	--------------------------------------

Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте  Упражнения для разминки	5 мин.  15-25 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>
Основная часть 40 минут	1-Подъём корпуса лёжа на животе 2- Выпады назад 3-Прогулка по стене с отжиманием 4-отработка упражнений	35-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://youtu.be/65OzhV72xJ8">https://youtu.be/65OzhV72xJ8</a> 2) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_ =2</a> 3) <a href="https://youtu.be/6svoB11HR4">https://youtu.be/6svoB11HR4</a> 4) <a href="https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192">https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192</a>
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

### Индивидуальный план работы

Группы Б-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

**Дата проведения** 25.04.2020 г.

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

**Цель занятий:** Усовершенствовать вратарские навыки. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

1. Усовершенствование вратарских навыков.
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

**1-ый этап** - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/2286-3-2-funktsii-igrokov>

**2-ой этап** – Отработка изученного материала 30 минут:

<https://youtu.be/OgB4jcMeUIo>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте  Упражнения для разминки	5 мин.  15-25 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>
Основная часть 40 минут	1- Приседания на одной ноге 2- Отжимание с прыжком в сторону 3-Планка 4-Приседания с выпрыгиванием. 5-Выпады с выпрыгиванием 6- упражнения на координацию	35-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://youtu.be/rGyvDqhDsIQ">https://youtu.be/rGyvDqhDsIQ</a> 15 раз на каждую ногу 2 <a href="https://youtu.be/GspIPIZ3bAc">https://youtu.be/GspIPIZ3bAc</a> 15-20 раз 3) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 90 сек 4) <a href="https://youtu.be/A_rrPMV0Hnw">https://youtu.be/A_rrPMV0Hnw</a> 25 раз 6) <a href="https://vk.com/video262157057_456239092?list=93421822a87d2a84ed">https://vk.com/video262157057_456239092?list=93421822a87d2a84ed</a>
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

## **Индивидуальный план работы**

Группы Б-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

**Дата проведения** 26.04.2020

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

**Цель занятий:** Усовершенствовать вратарские навыки. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

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

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
----------------------------------	----------------	----------------------	--------------------------------------

<p>Подготовительная часть 30 минут</p>	<p>Ходьба на месте</p> <p>Упражнения для разминки</p>	<p>5 мин.</p> <p>15-25 мин</p>	<p>Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Смотреть ссылку youtube, правильная техника выполнения упражнений для разминки:  <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a></p>
<p>Основная часть 40 минут</p>	<p>1-комплекс упражнений для ног  2- Отжимание с прыжком в сторону  3-Планка.  4- упражнения на координацию  5- упражнения на технику</p>	<p>35-40 мин</p>	<p>Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты  Техника выполнения смотри по ссылке:</p> <p>1)  <a href="https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd">https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd</a>  2 <a href="https://youtu.be/GspIPIZ3bAc">https://youtu.be/GspIPIZ3bAc</a> 15-20 раз  3) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 90 сек  4)  <a href="https://vk.com/video262157057_456239092?list=93421822a87d2a84ed">https://vk.com/video262157057_456239092?list=93421822a87d2a84ed</a>  5)  <a href="https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a">https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a</a></p>
<p>Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Заминка:  -статическая растяжка  - Восстановление дыхания</p>	<p>5 мин</p>	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

## Индивидуальный план работы

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 27.04.2020 г.

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

**Цель занятий:** Усовершенствовать навыки защитника. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств и отработка упражнений на растяжку.

### Задачи:

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

**1-ый этап** - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y>

**2-ой этап** – Отработка изученного материала 30 минут

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте  Упражнения для разминки	5 мин.  15-25 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>

Основная часть 40 минут	1- приседания 2- Отжимание с прыжком в сторону 3-Планка 4-Выпады назад 5-Велосипед	35-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://youtu.be/65OzhV72xJ8">https://youtu.be/65OzhV72xJ8</a> 2) <a href="https://youtu.be/GspIPIZ3bAc">https://youtu.be/GspIPIZ3bAc</a> 3) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 4) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_e2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_e2</a> 5) <a href="https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/">https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/</a>
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

Дата проведения 28.04.2020 г.

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

**Цель занятий:** Усовершенствовать вратарские навыки. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. 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  Упражнения для разминки	5 мин.  15-25 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a>
Основная часть 40 минут	1-комплекс упражнений для ног 2-Прыжки «Джек попрыгунчик» 3- Воздушные приседания 4- Берпи 5- Велосипед 6-Выпады с выпрыгиванием 7-Отжимания с подъемом руки	35-40 мин	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd">https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd</a>  <a href="https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/">https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/</a> 2-Делаем 20 раз 3- Делаем 20 раз 4- Делаем 10 раз 5-Делаем 20 раз 6- Делаем 20 раз 7-Делаем 10 раз

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

### **Индивидуальный план работы**

Группы Б-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович

**Дата проведения** 30.04.2020 г.

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

**Цель занятий:** Усовершенствовать вратарские навыки. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств и отработка упражнений на растяжку.

**Задачи:**

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Повышение уровня чувства мяча.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	<p>Ходьба на месте</p> <p>Упражнения для разминки</p>	<p>5 мин.</p> <p>15-25 мин</p>	<p>Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Смотреть ссылку youtube, правильная техника выполнения упражнений для разминки:  <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FfjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=</a></p>
Основная часть 40 минут	<p>1-комплекс упражнений для ног</p> <p>2- отработка упражнений 1-10</p> <p>3-тренировка техники</p>	35-40 мин	<p>Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты</p> <p>Техника выполнения смотри по ссылке:</p> <p>1)  <a href="https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd">https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd</a> 2)  <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcfBQlQvI&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcfBQlQvI&amp;cc_key=</a></p> <p>3)  <a href="https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a">https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a</a></p>
Заключительная часть 5 мин	<p>Заминка:</p> <p>-статическая растяжка</p> <p>- Восстановление дыхания</p>	5 мин	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>