

ПЛАН
индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»
группы «СОГ» в период с 07.02.2022 по 12.02.2022 года

педагог ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
СП «ДЮСШ 2» – Степанов Алексей Анатольевич

| День недели, дата | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) | Нагрузка | Ресурс |
|--|--|--------------------|----------|--|
| Понедельник 07.02.2022 12.50-14.00 14.05-15.15 | 1. <u>Общеразвивающие упражнения на месте:</u> • И.п. (исходное положение) – О.с. (основная стойка) 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.; | 70 | Средняя | 1. https://yandex.ru/video/preview?filmId=15303042166918428761&reqid=1585927160006566-1501313796161506069200142-vla1-1073-V&suggest_reqid=220871939157414668472059974454551&text=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D1%81%D1%87%D0%B5%D1%82%2B3 |
| Вторник 08.02.2022 14.50-16.00 16.05-17.15 17.20-18.30 | • И.п. - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.; | | | 2. https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd233cb54&from_block=logo_partner_player |
| Среда 09.02.2022 17.30-18.40 | • И.п. - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху; | | | https://yandex.ru/efir?stream_id=4ddac780a99f20f9b5ffbac3d801c3b3&from_block=logo_partner_player |
| Четверг 10.02.2022 13.30-14.40 | • И.п. - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону; | | | https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&from_block=logo_partner_player |
| | • И.п. - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево; | | | 3. https://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%BF%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D1%83+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%B8+%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B9+%28%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8E+%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%8B+%2C+%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D0%B8+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D1%91%D0%BC%D0%BE%D0%BC%29%2C+ |
| | • И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.; | | | https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15191722410314686461&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D0%B1%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%B4%D |

| | | | | |
|--|---|----|-------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> И.п. - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.; И.п. - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу; И.п. - выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком; И.п. - стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.; И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение. <p>2. Упражнения для ног: выпады, приседы и др.</p> <p>3. Удар подъёмом, удар носком, удар с лёта.</p> <p>4. Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу.</p> | | | <p>0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%81+%D0%BE%D0%B1%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=143634991255400014&reqid=1585925248193382-849155849935915319700142-man2-5684-V&suggest_reqid=220871939157414668452732424722263&text=%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%BF%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D1%83+%D0%B2+%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%83%D1%8E+%D1%86%D0%B5%D0%BB%D1%8C+%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5+%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D1%81+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC+%D0%B8+%D0%B1%D0%B5%D0%B7+%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE%2C+%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9+</p> |
| <p>Среда 09.02.2022</p> <p>12.50-14.00</p> | <p>1. <u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> И. п. (исходное положение) - о. с. (основная стойка), на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз, 4 раза; | 70 | Малая | <p>4. https://yandex.ru/video/preview?filmId=15303042166918428761&reqid=1585927160006566-1501313796161506069200142-vla1-1073-V&suggest_reqid=220871939157414668472059974454551&text=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2B%D0%BD%D0%B0%2</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>14.05-15.15</p> <p>Пятница 11.02.2022</p> <p>13.30-14.40 14.50-16.00 16.05-17.15 17.20-18.30</p> | <ul style="list-style-type: none"> И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - и. п., вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - и. п., вдох, 4 раза; И. п. - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же налево, 4 раза; И. п. - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - и. п.; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - и. п., вдох, 4 раза; | | | <p>B%D1%81%D1%87%D0%B5%D1%82%2B3</p> <p>5. https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd233cb54&from_block=logo_partner_player</p> <p>https://yandex.ru/efir?stream_id=4ddac780a99f20f9b5ffbac3d801c3b3&from_block=logo_partner_player</p> <p>https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&from_block=logo_partner_player</p> |
| <p>Субота 12.02.2022</p> <p>17.30-18.40</p> | <ul style="list-style-type: none"> И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - и. п., 4 раза; И. п. - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5 - 8 - то же, вращая ноги на себя, 3 раза; И. п. - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза, 3 раза; И. п. - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2 - 3 - то же вправо, 4 раза; И. п. - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же другой ногой, 4 раза; И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - и. п., 4 раза. | | | <p>6. https://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%BF%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D1%83+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%B8+%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B9+%28%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8E+%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%8B+%2C+%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D0%B8+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D1%91%D0%BC%D0%BE%D0%BC%29%2C+</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15191722410314686461&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D0%B1%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%81+%D0%BE%D0%B1%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1436349912554000014&reqid=1585925248193382-849155849935915319700142-man2-5684-V&suggest_reqid=220871939157414668452732424722263&text=%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%BF%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D1%83+%D0%B2+%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%83%D1%8E+%D1%86%D0%B5%D0%BB%D1%8C+%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5+%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D1%81+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC+%D0%B8+%D0%B1%D0%B5%D0%B7+%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE%2C+%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9+</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>2. Прием мяча на бедро, прием мяча на грудь.</p> <p>3. Совершенствование индивидуального мастерства: удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой (выполняется по возможности).</p> <p>4. Онлайн-тест теоретических знаний по футболу https://onlinetestpad.com/ru/test/24272-test-pro-futbol</p> | | | |
|--|---|--|--|--|