

ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»
группы «СОГ» в период с 21.02.2022 по 26.02.2022 года

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

День недели, дата	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка	Ресурс
<p>Понедельник 21.02.2022</p> <p>12.50-14.00 14.05-15.15</p> <p>Вторник 22.02.2022</p> <p>14.50-16.00 16.10-17.20 17.30-18.40</p> <p>Четверг 24.02.2022</p> <p>13.30-14.40</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; • 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; • 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; 	70	Малая	<p>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</p> <p>2. https://youtu.be/mg2GqNKkM4I https://youtu.be/sEuf3la5YvE https://youtu.be/YuMGdQQ3kWc</p> <p>3. https://www.youtube.com/watch?v=gXC95dD5cGY https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7296310407731021242&text=%D0%B2%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%B8%D0%B7-%D0%B7%D0%B0+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B+</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 па 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>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>			
<p>Пятница 25.02.2022</p> <p>13.30-14.40 14.50-16.00</p>	<p>1. <u>Общеразвивающие упражнения на месте:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п. (исходное положение) – О.с. (основная стойка) 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.; • И.п. - стойка, ноги вместе руки в замок перед 	70	Средняя	<p>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</p>

<p>16.10-17.20 17.30-18.40</p>	<p>грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.;</p>			<p>2. https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd233cb54&from_block=logo_partner_player</p>
<p>Субота 26.02.2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> И.п. - правая рука вверх, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх; 			<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>17.30-18.40</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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; И.п. - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево; И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево; И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.; И.п. - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.; И.п. - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу; И.п. - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком; И.п. - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п. 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – 			<p>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+</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>И.П.;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>			
--	--	--	--	--