

Тренер-преподаватель: Аканин С.П.
 Вид спорта: ФУТБОЛ
 Этап: ГНП первый год обучения Нагрузка: 9 часов
 консультация: понедельник, среда, пятница.
 Время занятий: 11.01.2021 по 05.02.2021

ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|-------------|--------|---|--|----------------|
| 11.01. 2021 | | | | |
| | | Разминка | | 20 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости | | 20 |
| | Теория | История возникновения и развития футбола в мире https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY | | 20 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|---|------------------------------|----------------|
| 13.01.2021 | | | | |
| | ОФП | Разминка | | 10 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание | 3x10 3x15 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости и ловкости | | 20 |
| | Теория | История развития футбола в СССР и России https://www.youtube.com/watch?v=J3gqyFswLQ8 | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|--|------------------------------|----------------|
| 15.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: | 3x10 3x15 3x15 3x20 | 30 |

| | | | | |
|--|--------|---|--------------|----|
| | | 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x15 3x15 | |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости и общей выносливости | | 15 |
| | Теория | Правила игры https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|---|------------------------------|----------------|
| 18.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание | 3x10 3x15 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости | | 15 |
| | Теория | Просмотр соревнований Ростовской области по футболу среди юношей https://www.youtube.com/watch?v=sKEDqpoCJv4 | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|---|--|----------------|
| 20.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости быстроты | | 15 |
| | Теория | Здоровый образ жизни https://www.youtube.com/watch?v=bYowRv2S8vk | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|--|----------------------|----------------|
| 22.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 20 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; | 3x10 3x15 3x15 | 35 |

| | | | | |
|--|--------|---|------|----|
| | | Приседание | 3x15 | |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости и координации | | 20 |
| | Теория | Здоровый образ жизни https://www.youtube.com/watch?v=j0aOf7GN1nY | | 15 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|--|--|----------------|
| 25.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 20 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости ловкости | | 30 |
| | Теория | Правила техники безопасности во время тренировки https://www.youtube.com/watch?v=-KDG0Z1-RK8 https://www.youtube.com/watch?v=k1ZSqIxcI8 | | 10 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|--|----------------------------------|----------------|
| 27.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание; Выпрыгивание | 3x10 3x15 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости | | 15 |
| | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8 | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|--|----------------------|----------------|
| 29.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; | 3x10 3x15 3x15 | 30 |

| | | | | |
|--|--------|--|------|----|
| | | Приседание | 3x15 | |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости | | 15 |
| | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8 | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|---|--|----------------|
| 01.02.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 10 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости | | 20 |
| | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8 | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|---|--|----------------|
| 03.02.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 25 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости | | 20 |
| | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8 | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|--|----------------------|----------------|
| 05.02.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 20 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: | 3x10 3x15 3x15 | 30 |

| | | | | |
|--|--------|--|----------------------|----|
| | | 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x20 3x15 3x15 | |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости ловкости | | 30 |
| | Теория | Правила техники безопасности во время тренировки https://www.youtube.com/watch?v=-KDG0Z1-RK8 https://www.youtube.com/watch?v=k1ZSqIxgc18 | | 10 |

Тренер-преподаватель: **Аканин С.П.**

Вид спорта: **ФУТБОЛ**

Этап: УТГ - 1 года обучения

Нагрузка: 12 часов

расписание: вторник, суббота, воскресенье

План самостоятельной работы.

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
|-------------|--------|---|--|---------------|
| 12. 01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 20 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости | | 20 |
| | Теория | История возникновения и развития футбола в мире https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY | | 20 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
|------------|--------|---|------------------------------|---------------|
| 16.01.2021 | | | | |
| | ОФП | Разминка | | 10 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание | 3x10 3x15 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости и ловкости | | 20 |
| | Теория | История развития футбола в СССР и России https://www.youtube.com/watch?v=J3gqyFswLQ8 | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
|------------|--------|---|--|---------------|
| 17.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости и общей выносливости | | 15 |
| | Теория | Правила игры https://www.youtube.com/watch?v=uNsEmVB0nU | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|---|------------------------------|----------------|
| 19.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание | 3x10 3x15 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости | | 15 |
| | Теория | Просмотр соревнований Ростовской области по футболу среди юношей https://www.youtube.com/watch?v=sKEDqpoCJv4 | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
|------------|--------|---|--|---------------|
| 21.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости быстроты | | 15 |
| | Теория | Здоровый образ жизни https://www.youtube.com/watch?v=b | | 30 |

| | | | | |
|--|--|----------------------------|--|--|
| | | YowRv2S8vk | | |
|--|--|----------------------------|--|--|

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
|------------|--------|---|------------------------------|---------------|
| 22.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 20 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание | 3x10 3x15 3x15 3x15 | 35 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости и координации | | 20 |
| | Теория | Здоровый образ жизни https://www.youtube.com/watch?v=j0aOf7GN1nY | | 15 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
|------------|--------|--|--|---------------|
| 26.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 20 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости ловкости | | 30 |
| | Теория | Правила техники безопасности во время тренировки https://www.youtube.com/watch?v=-KDG0Z1-RK8 https://www.youtube.com/watch?v=k1ZSqIvgcl8 | | 10 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
|-------------|--------|---|------------------------------|---------------|
| 30. 01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание; Выпрыгивание | 3x10 3x15 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости | | 15 |
| | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет | | 30 |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8 | | |
|--|--|---|--|--|

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
|------------|--------|--|------------------------------|---------------|
| 31.01.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание | 3x10 3x15 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости | | 15 |
| | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8 | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка, раз. | Нагрузка, мин. |
|------------|--------|---|--|----------------|
| 02.02.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 10 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости | | 20 |
| | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8 | | 30 |

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
|------------|--------|---|--|---------------|
| 06.02.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 15 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 25 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости | | 20 |
| | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди | | 30 |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | юношей до 16 лет https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8 | | |
|--|--|---|--|--|

| Дата | раздел | наименование | Нагрузка,раз. | Нагрузка,мин. |
|------------|--------|---|--|---------------|
| 07.02.2021 | | | | |
| | | Разминка | | 10 |
| | ОФП | Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление прессы; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге | 3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15 | 30 |
| | СФП | Упражнения на развитие гибкости и ловкости | | 20 |
| | Теория | Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу среди юношей до 16 лет https://www.youtube.com/watch?v=acT1YnyycW8 | | 30 |