

Старший тренер-преподаватель: Шишов И.Д.

Вид спорта: ФУТБОЛ

Этап: ОФП Нагрузка: 4 часа

Консультация: понедельник, среда

Время занятий: 11.01.2021 по 25.01.2021

ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дата	Раздел	Наименование	Нагрузка (раз)	Нагрузка (мин)
11.01.21				
		Разминка		20
	ОФП	Ходьба в чередовании с бегом по кругу. Ходьба на носках, пятках. Отжимание от пола Приседание Подтягивание на перекладине Упражнения на укрепление пресса и спины	5 * 15 5 * 15 5 * 3 5 * 10	30
	СФП	Упражнения на технику		
		Жонглирование с мячом Ведение мяча змейкой по кругу Удары по мячу от стенки (внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, носком) Остановка мяча подошвой	5 * 15 3 * 5 5 * 5 5 * 5	30
	Теория	Развитие футбола в России		10

Дата	Раздел	Наименование	Нагрузка (раз)	Нагрузка (мин)
13.01.21				
		Разминка		20
	ОФП	Ходьба в чередовании с бегом по кругу. Ходьба на носках, пятках. Отжимание от пола Приседание Подтягивание на перекладине Упражнения на укрепление пресса и спины	5 * 15 5 * 15 5 * 3 5 * 10	30
	СФП	Упражнения на технику		
		Жонглирование с мячом Ведение мяча змейкой по кругу Удары по мячу от стенки (внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, носком) Остановка мяча подошвой	5 * 15 3 * 5 5 * 5 5 * 5	30
	Теория	Развитие футбола в России		10

Дата	Раздел	Наименование	Нагрузка (раз)	Нагрузка (мин)
18.01.21				
		Разминка		20
	ОФП	Ходьба в чередовании с бегом по кругу. Ходьба на носках, пятках. Отжимание от пола Приседание Подтягивание на перекладине Упражнения на укрепление пресса и спины	5 * 15 5 * 15 5 * 3 5 * 10	30
	СФП	Упражнения на технику		
		Жонглирование с мячом Ведение мяча змейкой по кругу Удары по мячу от стенки (внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, носком) Остановка мяча подошвой	5 * 15 3 * 5 5 * 5 5 * 5	30
	Теория	Развитие футбола в России		10

Дата	Раздел	Наименование	Нагрузка (раз)	Нагрузка (мин)
20.01.21				
		Разминка		20
	ОФП	Ходьба в чередовании с бегом по кругу. Ходьба на носках, пятках. Отжимание от пола Приседание Подтягивание на перекладине Упражнения на укрепление пресса и спины	5 * 15 5 * 15 5 * 3 5 * 10	30
	СФП	Упражнения на технику		
		Жонглирование с мячом Ведение мяча змейкой по кругу Удары по мячу от стенки (внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, носком) Остановка мяча подошвой	5 * 15 3 * 5 5 * 5 5 * 5	30
	Теория	Развитие футбола в России		10