План индивидуальных занятий по месту жительства в режиме самоизоляции.

Секция мини-футбола тренер Мильхин В.А. ФИО занимающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | | | II комплекс | | |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения |
| 1. ОФП | 1.1 Отжимание из положения лежа от пола. | 4 по 20 раз. |  | 1.1 Подъем ног из положения лежа на спине (пресс) | 4 по 20 раз. |  |
| 1.2 Обратное отжимание с использованием стула или скамьи. | 4 по10-15 раз. |  | 1.2 Боковое скручивание из положения на спине (пресс) | 4 по 20 раз. |  |
| 1.3 Приседание с гантелями с выпадом вперед, гантели внизу. | 4 по10-15 раз. |  | 1.3 Статическая планка. | 4 по 1 мин. |  |
| 1.4 Выпрыгивание из глубокого приседа. | 4 по10-15 раз. |  | 1.4 Боковая статическая планка. | 4 по 1 мин. |  |
| 2. СФП | 2.1 Прямой степ с прыжками | 4 по 20 сек. |  | 2.1 Быстрый бег на месте с замиранием в позиции на одной ноге. | 4 по 20 сек. |  |
| 2.2 Боковой степ с прыжками. | 4 по 20 сек. |  | 2.2 Быстрый бег на месте с перешагиванием небольших преград. | 4 по 20 сек. |  |
| 2.3 Прыжки на скакалке с разной интенсивностью. | 4 по 1 мин. |  | 2.3 Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-влево, толчком двумя ногами с места. | 4 по 20 раз. |  |
| 2.4 Прыжки по квадрату на одной и двух ногах. | 4 по 1 мин. |  | 2.4 Прыжки с места с ударом мяча головой (имитация) | 4 по20 раз. |  |
| 3.Техническая подготовка (имитационные упражнения) | 3.1 Ведение мяча между стоек, фишек. | 4 по 20 раз. |  | 3.1 Упражнения с мячом. Работа с мячом подошвой с вращением по кругу вправо. | 4 по 5 мин. |  |
| 3.2 Жонглирование мяча ногами. | 4 по 20 раз. |  | 3.2 Упражнения с мячом. Работа с мячом подошвой с вращением по кругу влево. | 4 по 5 мин. |  |
| 3.3 Жонглирование мяча головой. | 4 по 20 раз. |  | 3.3. Удар мяча носком (имитация) | 4 по 5 мин.. |  |
| 3.4 Отработка подкатов (имитация) | 4 по 20 раз. |  | 3.4 Удар мяча внутренней частью подъема. | 4 по5 мин. |  |
| 4.Теоретическая подготовка (просмотр и анализ тренировок и соревнований по виду спорта, онлайн- тренировки) | 4.1 Остановка мяча подошвой  <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> | |  | 4.1 Удар носком <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> | |  |
| 4.2 Прием мяча на бедро  <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> | |  | 4.2 Удар с лета <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> | |  |
| 4.3 Приема мяча на грудь  <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> | |  | 4.3 Ведение мяча <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> | |  |
| 4.4 Удар подъемом <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> | |  | 4.4 Передачи мяча <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki> | |  |