

Вид спорта: ФУТБОЛ

Этап: СОГ Нагрузка: 6 часов

Время занятий: Согласно расписанию групп

ПЛАН-ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Первая неделя				
Занятие	Раздел	Наименование	Нагрузка, , раз.	Нагрузка, , мин.
Первое занятие		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	Правила техники безопасности во время тренировки https://www.youtube.com/watch?v=-KDG0Z1-RK8 https://www.youtube.com/watch?v=k1ZSqIxxgcl8		20
Второе занятие		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
Третье занятие		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=uINsEmVB0nU		30
Вторая неделя				
Первое		Разминка		15

занятие	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=acT1YnyucW8		30
Второе занятие		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
Третье занятие		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
Третья неделя				
Первое занятие		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=acT1YnyucW8		30
Второе занятие		Разминка		10
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две	3x10 3x15 3x15 3x20	30

		2. На правой ноге 3. На левой ноге	3x15 3x15	
	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
Третье занятие		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