

Педагог: МИРОНЕНКО А.И.

Вид спорта: ФУТБОЛ

Консультация: 1 группа - вторник, воскресенье;

2 группа – четверг, воскресенье

Время занятий: 19.30 – 21.00

Ресурс: сотовая связь: WhatsApp, телефонный режим

ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дата	Раздел	Наименование	Нагрузка Раз.	Нагрузка Мин.
		Разминка		20
10.11.2020 12.11.2020	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	Жонглирование мяча левой, правой ногой, бедром, головой		20
	Теория	История возникновения и развития футбола в мире https://www.youtube.com/watch? V=6g66NXNnnOY		20
дата	раздел	наименование	Нагрузка Раз.	Нагрузка Мин.
15.11.2020	ОФП	разминка		10
		Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнения для спины; Приседание	3x10 3x15 3x15 3x15	15
	СФП	Жонглирование мяча левой, правой ногой, бедром, головой		20

дата	раздел	наименование	Нагрузка Раз.	Нагрузка Мин.
17.11.2020 19.11.2020		разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнения 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	Остановка мяча: - подошвой; Внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча; - остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90градусов.		25
	Теория	Правила игры https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU		20
дата	раздел	наименование	Нагрузка Раз.	Нагрузка Мин.
22.11.2020	ОФП	разминка		10
		Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнения для спины; Прыжки через скакалку; 4. С двух на две 5. На правой ноге 6. На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	15

	СФП	Остановка мяча: - подошвой; Внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча; - остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90градусов.		20