**Индивидуальный план на период карантина c 22 по 28 июня 2020 года.**

**отделения мини-футбола группа спортивно-оздоровительного этапа.**

**(тренер – Мижуев В.В.) 6 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Развитие подвижности двигательных навыков | Комплекс упражнений для разминки футболистов перед тренировкой по развитию силы мышц ног | Знать, как правильно выполнять упражнения.   1. Вступительная часть разминки 2. Основная часть разминки 3. Заключительная часть разминки | Самоконтроль | 2 часа | **22 июня** |
| ОФП | Индивидуальная тренировка в технике с мячом на улице | Выполнить комплекс упражнений с мячом | Шаговое движение с мячом, работа с мячом на месте, ускорения 5м, 10м, 15м и 30 метров с мячом. | Самоконтроль | 2 часа | **24 июня** |
| ОФП, СФП | Комплексное развитие двигательных качеств. Прыжковые упражнения на улице | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **26 июня** |

**Индивидуальный план на период карантина c 22 по 28 июня 2020 года.**

**отделения мини-футбола группа этапа начальной подготовки 2г.о.**

**юноши 2009гг.р.(тренер – Мижуев В.В.) 9 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Развитие подвижности двигательных навыков | Комплекс упражнений для разминки футболистов перед тренировкой по развитию силы мышц ног | Знать, как правильно выполнять упражнения.   1. Вступительная часть разминки 2. Основная часть разминки 3. Заключительная часть разминки | самоконтроль | 2 часа | **22 июня**  **понедельник** |
| ОФП | Индивидуальная тренировка в технике с мячом на улице | Выполнить комплекс упражнений с мячом | Шаговое движение с мячом, работа с мячом на месте, ускорения 5м, 10м, 15м и 30 метров с мячом. | Самоконтроль | 2 часа | **23 июня**  **вторник** |
| ОФП | Развитие подвижности двигательных навыков | Выполнить комплекс упражнений. Пробегание 30 м с мячом, без мяча. Удары по мячу о стенку | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **24 июня**  **среда** |
| ОФП, СФП | Комплексное развитие двигательных качеств. Прыжковые упражнения на улице | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **25 июня**  **четверг** |
| Правила мини-футбола. | Изучать изменения в правилах по футболу и мини-футболу под эгидой FIFA, РФС и АМФР. | Изучить методику судейства по предъявлению дисциплинарных санкций согласно всех изменений и дополнений. | Уметь правильно принять правильное решение при вынесение дисциплинарных санкций | Самоконтроль | 1 час | **28 июня**  **воскресенье** |

**Индивидуальный план на период карантина c 22 по 28 июня 2020 года.**

**отделения мини-футбола группа тренировочного этапа 1 г.о.**

**юноши 2006 гг.р.(тренер – Мижуев В.В.) 12 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Правила мини-футбола. | Изучать изменения в правилах по футболу и мини-футболу под эгидой FIFA, РФС и АМФР. | Изучить методику судейства по предъявлению дисциплинарных санкций согласно всех изменений и дополнений. | Уметь правильно принять правильное решение при вынесение дисциплинарных санкций | Самоконтроль | 2 часа | **22 июня**  **понедельник** |
| ОФП | Индивидуальная тренировка в технике с мячом на улице | Выполнить комплекс упражнений с мячом | Шаговое движение с мячом, работа с мячом на месте, ускорения 5м, 10м, 15м и 30 метров с мячом. | Самоконтроль | 2 часа | **23 июня**  **вторник** |
| ОФП | Развитие подвижности двигательных навыков | Выполнить комплекс упражнений. Пробегание 30 м с мячом, без мяча. Удары по мячу о стенку | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **24 июня**  **среда** |
| ОФП, СФП | Комплексное развитие двигательных качеств. Прыжковые упражнения на улице | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **25 июня**  **четверг** |
| ОФП, СФП | Индивидуальная технико-тактического мастерства. | Устранение ошибок и недостатков в технической и тактической подготовке. Готовится быть быстрым, ловким, выносливым. | Тренировка ударов по мячу об стену из разных положений. Передвижения без мяча на разные отрезки.  Бег на 30 метров с не менее 5-тью касаниями мяча на дистанции. Быстрота передвижений. |  | 2 часа | **26 июня**  **пятница** |
| ОФП, СФП | Комплексное развитие двигательных качеств. Прыжковые упражнения на улице | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **28 июня**  **воскресенье** |

**Индивидуальный план на период карантина c 22 по 28июня 2020 года.**

**отделения мини-футбола групп тренировочного этапа 2 г.о.,**

**юноши 2004-05 гг.р., тренер – Мижуев В.В.) 12 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП, СФП | Индивидуальная возможные достижения. | Стремление максимально раскрыть свои способности для достижения высоких результатов. | Занятия проводить в сверхисходном состоянии. Соблюдать длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений. Совершенствование техники. | Самоконтроль | 2 часа | **22 июня**  **понедельник** |
| ОФП | Индивидуальная тренировка в технике с мячом на улице | Выполнить комплекс упражнений с мячом | Шаговое движение с мячом, работа с мячом на месте, ускорения 5м, 10м, 15м и 30 метров с мячом. | Самоконтроль | 2 часа | **24 июня**  **среда** |
| ОФП | Развитие подвижности двигательных навыков | Выполнить комплекс упражнений. Пробегание 30 м с мячом, без мяча. Удары по мячу о стенку | Знать, как правильно выполнять упражнения. | Самоконтроль | 2 часа | **25 июня**  **четверг** |
| ОФП, СФП | Индивидуальная технико-тактического мастерства. | Устранение ошибок и недостатков в технической и тактической подготовке. Готовится быть быстрым, ловким, выносливым. | Тренировка ударов по мячу об стену из разных положений. Передвижения без мяча на разные отрезки.  Бег на 30 метров с не менее 5-тью касаниями мяча на дистанции. Быстрота передвижений. | Самоконтроль | 3 часа | **26 июня**  **пятница** |
| ОФП, СФП | Комплексное развитие двигательных качеств. Развитие стартовой скорости. | Выполнение разнообразных упражнений. | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | **28 июня**  **воскресенье** |