**План самостоятельной работы**

Тренер-преподаватель: Шепелявцев А.И.

Вид спорта: футбол,

Нагрузка: 6 часов

Он-лайн консультации: понедельник, вторник, четверг с 15 до 16 часов

Ресурс: тел.89185014763

**группа СОГ-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 31.01.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку :на двух нагахна правойна левой | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*50 раз2\*15 раз2\*15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты (на улице, во дворе | **15 мин** |
|  | Теория  | История развития футбола (ресурс -Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 1.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*10 раз  |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости (наклоны ,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Физкультура и спорт в России (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 3.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку :на двух ногахна правойна левой | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*50 раз2\*15 раз2\* 15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Сведенья о строении и функциях организма (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 7.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку :на двух ногахна правойна левой | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*50 раз2\*15 раз2\*15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе | **15 мин** |
|  | Теория  |  Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 8.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*10 раз  |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты)  | **15 мин** |
|  | Теория  |  Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 10.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку(на улице):на двух ногахна правойна левой | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*50 раз2\*15 раз2\*10-15 раз |
|  | СФП |  Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 14.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головой Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*10 раз  |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Основные правила игры в футбол(ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 15.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку:на двух ногахна правойна левой | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*50 раз2\*15 раз2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Судейство и жесты судей в баскетболе (ресурс –Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 17.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головой Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*10 раз |
|  | СФП |  Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 21.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку :на двух нагахна правойна левой | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*50 раз2\*15 раз2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе | **15 мин** |
|  | Теория  |  Основные правила игры в стритбол(ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 22.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головой Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*10 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости (наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория  | Судейство и жесты судей в стритболе (ресурс -Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 24.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку(на улице):на двух нагахна правойна левой | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*50 раз2\*15 раз2\*10-15 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория  |  ТБ при занятиях футбол. Требования к инвентарю и оборудованию (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 28.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головой Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**3\*10-15 раз3\*20 раз3\*25 раз3\*10 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе | **15 мин** |
|  | Теория  |  Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

**группа СОГ-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 1.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку(на улице):на двух ногахна правойна левой | **30 мин**4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*80 раз3\*20 раз3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе | **15 мин** |
|  | Теория  | История развития футбол (ресурс -Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 3.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головой Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*12 раз  |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Физкультура и спорт в России (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 4.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку(на улице):на двух нагахна правойна левой | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*80 раз3\*20 раз3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория  | Сведенья о строении и функциях организма (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 8.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головой Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*12 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 10.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку(на улице):на двух ногахна правойна левой | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*80 раз3\*20 раз3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты)  | **15 мин** |
|  | Теория  | Основные правила игры в баскетбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 11.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головой Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*12 раз |
|  | СФП |  Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория  | Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 15.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку(на улице):на двух ногахна правойна левой | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*80 раз3\*20 раз3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе) | **15 мин** |
|  | Теория  | Судейство и жесты судей в баскетболе (ресурс –Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 17.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головой Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*12 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости (наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория  |  Основные правила игры в мини-футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 18.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку(на улице):на двух ногахна правойна левой | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*80 раз3\*20 раз3\*20 раз |
|  | СФП |  Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория  | Основные правила игры в футбол (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 22.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головой Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*12 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие быстроты(на улице, во дворе | **15 мин** |
|  | Теория  | Судейство и жесты судей в футбол (ресурс –Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 24.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головойПрыжки ч/з скакалку(на улице):на двух ногахна правойна левой | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*80 раз3\*20 раз3\*20 раз |
|  | СФП | Упражнения на развитие гибкости(наклоны,шпагаты) | **15 мин** |
|  | Теория  |  ТБ при занятиях футбол. Требования к инвентарю и оборудованию (ресурс-Интернет) | **30 мин** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | раздел | наименование | нагрузка |
| 25.02.2022 |   | разминка | **15 мин** |
|  | ОФП | Силовая подготовка:Сгибание рук в упоре лёжаПодъём туловища лёжа на спинеПриседания руки за головой Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин** 4\*20-25 раз3\*25 раз3\*30 раз4\*12 раз  |
|  | СФП |  Упражнения на развитие прыгучести (выпрыгивания вверх с одной и двух ног)(на улице, во дворе ) | **15 мин** |
|  | Теория  | Основные правила игры в футбол(ресурс-Интернет) | **30 мин** |