**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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку :  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку :  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\* 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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку :  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку:  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку :  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*50 раз  2\*15 раз  2\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  3\*10-15 раз  3\*20 раз  3\*25 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух нагах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки ч/з скакалку(на улице):  на двух ногах  на правой  на левой | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*80 раз  3\*20 раз  3\*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 лёжа  Подъём туловища лёжа на спине  Приседания руки за головой  Прыжки с подтягиванием коленей к груди | **30 мин**  4\*20-25 раз  3\*25 раз  3\*30 раз  4\*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** |