

**План индивидуальных занятий (самостоятельная работа)
воспитанников ОГАНОУ «Академия спорта» команды 2009 г.р.
(отделение футбол)
Тренер Павлов М.Ю.**



Понедельник

I Разминка 15 мин.

1. Бег, общеразвивающие упражнения - 4 мин.
2. Беговые упражнения – 8 мин.
3. Стрейчинг - 3 мин.

II Основная часть: Упражнения на развитие скоростных качеств

1. Рывки з различных положений б/м, расстояние 12 метров – 5 мин + пауза 2 мин.
2. Рывки с ведением мяча, расстояние 12 метров – 5 мин.+ пауза 4 мин(жонглирование)
3. Ведение мяча на скорости, с последующим ударом по воротам, расстояние 15 метров - 6 мин., пауза 3 мин. (игра головой)
4. Ведение мяча на скорости, с последующим ударом с сопротивлением (гандикап 2 метра) – 6 мин, пауза 3мин (передача мяча)
5. Двусторонняя игра с заданиями 2х12 – 24 мин.

III Заключительная часть- гладкий бег 2 мин.

Вторник

I. Разминка.

1. Разминочный бег – 3 мин.
2. Упражнения на растяжение связок и подвижность суставов - 3 мин.
3. Беговые упражнения – 8 мин.
4. Подготовительные прыжковые упражнения – 4 мин.

II Основная часть:

1. Серия прыжковых упражнений (прыжки на одной ноге, на двух ногах, лев, прав, боком и т.д.) – 6 мин. Пауза 3 мин (стрейчинг).
2. Серия прыжковых упражнений с послед. рывком – 6 мин. Пауза 3 мин (пауза перед мячом)
3. ДМ 3х3+ 2 № (взятие бровок) Размер 18х25 м. – 2х6 мин. Пауза 3 мин (стрейчинг).
4. Двусторонняя игра 2х10 мин.

III Заключительная часть

1. Гладкий бег – 2 мин.
2. Стрейчинг - 2 мин.

Среда

I. Разминка.

1. Ведение мяча (индивидуально) в различных направлениях – 4 мин.
2. Растяжка - 4 мин.
3. Передачи мяча в парах – 7 мин.

II Основная часть:

1. Отработка приёма мяча с уходом после средней передачи низом (в парах) – 6 мин.
2. Приём мяча с уходом после длинной передачи верхом – 6 мин.
3. Приём мяча в движении с последующим ударом по воротам – 6 мин.
4. Отработка игры головой (удары по воротам после передач, под различным углом) – 8 мин. Пауза – 3 мин. (игра головой).
5. Двусторонняя игра с заданиями (гол головой за 3) 2х10 мин.
6. Удары по воротам с места. – 6 мин.

III Заключительная часть

1. Ведение, жонглирование, стрейчинг – 5 мин.

Четверг

I. Разминка.

1. Бег, общеразвивающие упражнения – 4 мин.
2. Спец. разминка с мячом (передачи, остановки с уходом и т.д.) - 8 мин.
3. Стрейчинг – 3 мин.

II Основная часть:

1. Игровые упражнения 3х3 – 16 мин.
2. Отработка командного зонного принципа обороны без сопр. (показ, рассказ) – 10 мин.
3. Двусторонняя игра с заданиями (отработка зонного принципа обороны) 2х15 мин

III Заключительная часть

1. Гладкий бег – 2 мин.
2. Стрейчинг – 2 мин.

Пятница

Подготовительная часть 12 мин.

1. Гладкий бег 3 мин.
2. Общеразвивающие упражнения 6 мин.
3. Ускоренные рывки 6 мин.

Основная часть 30 мин.

1. Рывки с места из разных положений (10-20 м.) 18 мин.
2. Упражнения на растяжение мышц и подвижность суставов 3 мин.

Суббота

Подготовительная часть 12 мин.

1. Гладкий бег 3 мин.
2. Общеразвивающие упражнения 3 мин.
3. Беговые упражнения 6 мин.

Основная часть 30 мин.

1. Кросс (темп свободный) 30 мин. Заключительная часть 3 мин.
2. Упражнения на растяжение мышц и подвижность суставов 3 мин.