

**План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся отделения футбол  
с 07 по 13 февраля 2022 года, тренер-преподаватель Отпущенников А.М.**

	<b>БУ -2 г.</b>	<b>БУ-4 г.</b>	<b>УУ-1 г.</b>
31.01.	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> <b>Перерыв между упр .от 15 сек. до 20сек.</b> индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног <b>Упражнение на технику с мячом</b> <a href="https://youtu.be/2kBofSq29IY">https://youtu.be/2kBofSq29IY</a> <b>ОФП (20- 25 мин.)</b> - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 - Приседание 30 раз*3</p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног. 1. Упр. на удержание равновесия «Ласточка» - 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– 10 мин. 3. <b>Техника мяча</b> <a href="https://youtu.be/28lVw-u3zyU">https://youtu.be/28lVw-u3zyU</a> <b>ОФП (15- 20 мин.)</b> - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз*3</p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног 1. Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - <b>10 мин.</b> 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке–10 мин. 3. <b>Упражнение по ОФП</b> <a href="https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ">https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ</a> <b>ОФП (20- 25 мин.)</b> - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз*3</p>
01.02	<b>отдых</b>	<b>отдых</b>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног 1. Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - <b>10 мин.</b> 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке–10 мин. 3. <b>Упражнение по ОФП</b> <a href="https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ">https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ</a> <b>ОФП (20- 25 мин.)</b> - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз*3</p> <p><a href="https://youtu.be/2kBofSq29IY">https://youtu.be/2kBofSq29IY</a> <b>ОФП (25- 30 мин.)</b> - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 -Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз*3</p>

02.02	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b>  - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног.  1. Упр. на удержание равновесия «Ласточка» -  2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– <b>10 мин.</b>  3. <b>Техника мяча</b>  <a href="https://youtu.be/281Vw-u3zyU">https://youtu.be/281Vw-u3zyU</a>  <b>ОФП (15- 20 мин.)</b>  - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз*3</p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b>  - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног.  1. Упр. на удержание равновесия «Ласточка» -  2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– <b>10 мин.</b>  3. <b>Техника мяча</b>  <a href="https://youtu.be/281Vw-u3zyU">https://youtu.be/281Vw-u3zyU</a>  <b>ОФП (15- 20 мин.)</b>  - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз*3</p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b>  - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног  1. Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - <b>10 мин.</b>  2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке–<b>10 мин.</b>  3. <b>Упражнение по ОФП</b>  <a href="https://youtu.be/8jRjkwEz6JQ">https://youtu.be/8jRjkwEz6JQ</a>  <b>ОФП (20- 25 мин.)</b>  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз*3  Теория « Правила игры в защите»</p>
03.02.	отдых	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b>  - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног.  1. Упр. на удержание равновесия «Ласточка» -  2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– <b>10 мин.</b>  3. <b>Техника мяча</b>  <a href="https://youtu.be/281Vw-u3zyU">https://youtu.be/281Vw-u3zyU</a>  <b>ОФП (15- 20 мин.)</b>  - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3  - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз*3</p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b>  <b>Перерыв между упр. от 15 сек. до 20сек.</b>  индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног  <b>Упражнение на технику с мячом</b>  <a href="https://youtu.be/2kBofSq29lY">https://youtu.be/2kBofSq29lY</a>  <b>ОФП (25- 30 мин.)</b>  - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3  - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3  -Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз*3</p>

04.02	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> Упражнение по ОФП -индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног <a href="https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ">https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ</a> <b>2. Тест-упражнение по ОФП</b> <b>ОФП (25- 30 мин.)</b> - приседания – 60 раз, пресс – 50 раз, отжимание – 40 раз ( по 3 подхода)</p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> Упражнение по ОФП -индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног <a href="https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ">https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ</a> <b>2. Тест-упражнение по ОФП</b> <b>ОФП (25- 30 мин.)</b> - приседания – 60 раз, пресс – 50 раз, отжимание – 40 раз ( по 3 подхода)</p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> <b>Перерыв между упр. от 15 сек. до 40сек.</b> -индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног <b>Обучение финтам</b> <a href="https://youtu.be/mjRJ1zxEeyQ">https://youtu.be/mjRJ1zxEeyQ</a> Тест-упражнение по ОФП <b>ОФП (25- 30 мин.)</b> - приседания – 80 раз, пресс – 70 раз, отжимание – 60 раз ( по 3 подхода)</p>
05.02.	<p><b>отдых</b></p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> <b>Перерыв между упр .от 15 сек. до 20сек.</b> индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног <b>Упражнение на технику с мячом</b> <a href="https://youtu.be/2kBofSq29IY">https://youtu.be/2kBofSq29IY</a> <b>ОФП (20- 25 мин.)</b> - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 - Приседание 30 раз*3</p>	<p><b>Общая и специальная разминка 10-15 мин.</b> <b>Перерыв между упр. от 15 сек. до 20сек.</b> индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног <b>Упражнение на технику с мячом</b> <a href="https://youtu.be/2kBofSq29IY">https://youtu.be/2kBofSq29IY</a> <b>ОФП (25- 30 мин.)</b> - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 -Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз* <b>Теория. Правила игры в нападении</b></p>
06.02	<p><b>Выходной</b></p>	<p><b>Выходной</b></p>	<p><b>Выходной</b></p>