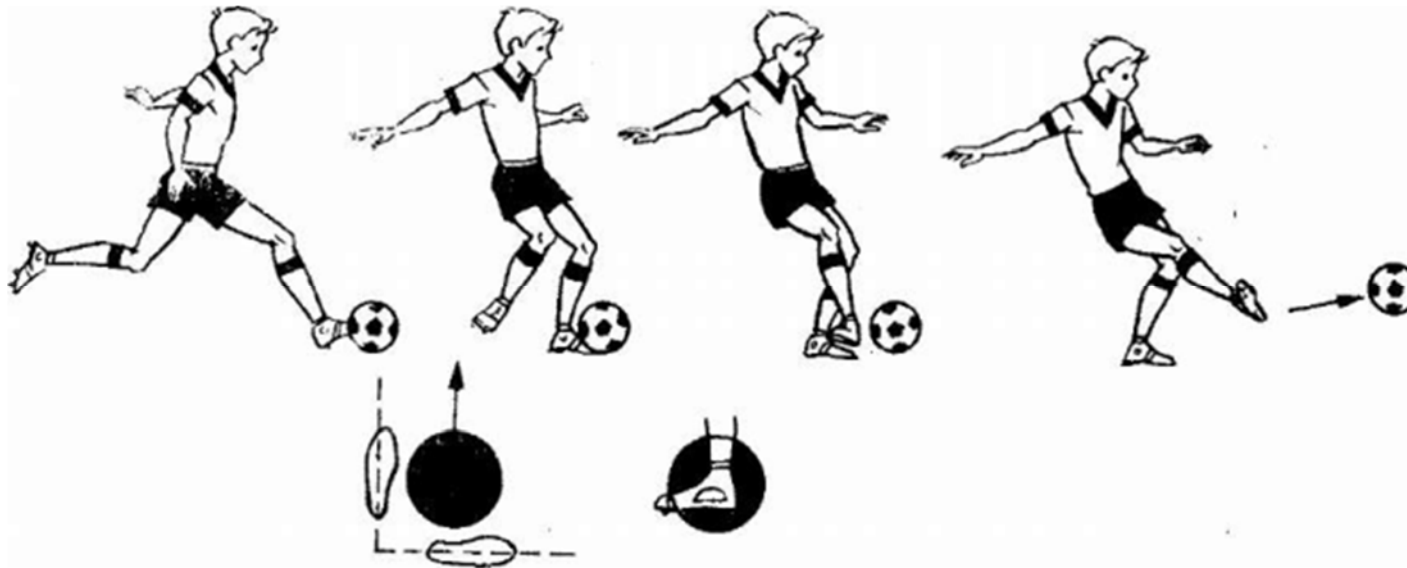


**План тренировок для самостоятельной работы по футболу с 31.01.22 по 06.02.22 тренер- преподаватель
Кочетков Игорь Вячеславович.**

Дата	Бу 4 го	УУ 2 го
31.01.22 понедельник	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног.</p> <p>1. Упр. на удержание равновесия «Ласточка» 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Техника мяча (Приложение 1) Упражнения на ОФП (15- 20 мин.) - 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>Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног</p> <p>1. Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - 10 мин. 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Упражнение на ОФП (20- 25 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз*3</p>
01.02.22 вторник	<p align="center">Выходной</p>	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. Перерыв между упр. от 15 сек. до 20сек. индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног</p> <p>Упражнение на технику с мячом Упражнения на ОФП (25- 30 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз*3</p>
02.02.22 среда	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног.</p> <p>1. Упр. на удержание равновесия «Ласточка» - 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Техника мяча (Приложение 1) Упражнения на ОФП (15- 20 мин.) Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 -</p>	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног</p> <p>1. Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - 10 мин. 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Упражнение на ОФП (20- 25 мин.) Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз*3</p>

	Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз*3	Теория « Правила игры в защите»
03.02.22 четверг	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Перерыв между упр .от 15 сек. до 20сек. индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног Упражнение на технику с мячом Упражнения на ОФП (20- 25 мин.) Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 Приседание 30 раз*3	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Перерыв между упр. от 15 сек. до 20сек. индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног Упражнение на технику с мячом Упражнения на ОФП (25- 30 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 -Поднимание ног и корп уса «Лодочка – 30раз*3
04.02.22 пятница	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Упражнение по ОФП -индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног. Тест-упражнение на ОФП (25- 30 мин.) - приседания – 60 раз, пресс – 50 раз, отжимание – 40 раз (по 3 подхода)	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Перерыв между упр. от 15 сек. до 40сек. -индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног Тест-упражнение по ОФП (25- 30 мин.) - приседания – 80 раз, пресс – 70 раз, отжимание – 60 раз (по 3 подхода)
05.02.22 суббота	Выходной	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Перерыв между упр. от 15 сек. до 20сек. индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног Упражнение на технику с мячом (Приложение 1) Упражнения на ОФП (25- 30 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 -Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз* Теория. Правила игры в нападении
06.02.22 воскресение	Выходной	Выходной

**Приложение 1.
Техника удара мяча.**



Техника ведения мяча.



а



б



в



г

Ведение мяча:

а – средней частью подъема; *б* – внутренней стороной стопы;
в – внешней частью подъема; *г* – носком

