

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ**

	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Понедель- ник				
		Разминка		20
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости		20
	Теория	История возникновения и развития футбола в мире <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY">https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY</a>		20

	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Вторник				
	ОФП	Разминка		10
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание	3x10 3x15 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости и ловкости		20
	Теория	История развития футбола в СССР и России <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3gqvFswLQ8">https://www.youtube.com/watch?v=J3gqvFswLQ8</a>		30

	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Четверг				
		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30

	СФП	Упражнения на развитие гибкости и общей выносливости		15
	Теория	Правила игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU">https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU</a>		30

	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Суббота				
		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание	3x10 3x15 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости		15
	Теория	Просмотр соревнований по футболу среди юношей <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sKEDqpoCJv4">https://www.youtube.com/watch?v=sKEDqpoCJv4</a>		30

Тренер-преподаватель: Горохов А.А.  
сотовая связь: 89091710838