**План-конспект**

тренировочных занятий

Этап подготовки – **ТЭ(СС)-1**

Вид спорта **футбол**

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № занятия | Задачи | Содержание |
|  |  |  выходной |
|  | По плану | Укрепление мышц рук и верхней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.**Разминка**- Наклон головы вперёд, назад, вправо, влево. И.п. основная стойка.Круговые движения головой 5 раз.И.П. – о.с. вращение рук вперёд и назад по 5 разИ.П. -о.с. наклоны туловища влево, вправо, вперёд и назад по 5раз ; Круговые движения нижней частью туловища – 4х4Вращение туловища вправо (влево)**Основная часть:** Отжимание1. Руки вместе два подхода по 20 раз 2. Руки максимально широко два подхода по 20 разУпражнения на мышцы пресса:1. И.п. лёжа на спине поднятие корпуса вверх руки за головой. (При поднятии корпуса-выдох, при опускании корпуса-вдох). Три подхода по 20 раз.Упражнение: «Планка»1. На обеих локтях корпус ровно, голова смотрит перед собой 3х30 сек.2. На правом локте противоположная рука прямо вверх, левая нога на правой ноге. Корпус ровно. 3х 30 сек.На левом локте противоположная рука прямо вверх, корпус ровно, правая нога на левой ноге. 3х30 сек.Упражнение: «Лодочка»Лёжа на животе руки ровно перед собой не касаясь поля, колени от земли ноги прямо 3х30 сек. Дыхание не задерживаем.**Заключительная часть**:Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Измерение ЧСС, правила личной гигиены.**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов футболу.Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Укрепление нижней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.**Разминка:**Бег на месте 7 мин., прыжки на скакалке 7 мин.Наклон головы вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения головой. И.п. – о.с. Правая рука верху левая внизу махи руками по 5 раз, И.п.-о.с.руки на пояс наклоны вправо влево по 5 раз, и.п.-о.с.наклоны вперёд кончиками пальцев касаемся пола по 10 раз, И.п.-о.с. -махи ногами,И.п.-о.с. прыжки в стойку ноги врозь И.п.-о.с. Выпады на правую, левую ногу вперёд и выпады влево, вправо по пять выпадов на каждую ногу.Время 25 мин.**Основная часть:** Приседания: руки за головой, спину держим ровно, медленное опускание не до конца и максимально быстро вверх. Три серии по 20 раз с перерывом 30 сек.Приседания: руки за головой, спину держим ровно, быстро опускаемся и медленно вверх. Три серии по 20 раз с перерывом 30 сек.Прыжки из полного приседа максимально вверх с полным выпрямлением туловища. С небольшим продвижением. Три серии по 10 прыжков.Поднимание стопы с пятки на носок, максимально вверх, руки за головой. Три серии по 30 раз. Выпрыгивания 10х5Прыжки на скакалке на одной ноге попеременно, на двух – 15 мин.«Планка» - 5х30 сек.80 мин.**Заключительная часть.** Заминка (медленный бег на месте переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания, измерения ЧСС). Рекомендации. Просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол.Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану  |  Развитие гибкости | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Просмотр видео и фото упражнений на развитие гибкости .**Разминка**-бег на месте 15 мин.Прыжки на скакалке 10 мин.и.п.-о.с.Наклон головы вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения головой. И.п. - Основная стойка. Правая рука верху левая внизу махи руками по 5 раз, руки на пояс наклоны вправо влево по 5 раз, И.п.-о.с. наклоны вперёд кончиками пальцев касаемся пола по 10 раз, И.п.-о.с. махи ногами, прыжки в стойку ноги врозь упражнения . Три подхода по 5 раз на каждую ногу.35 мин.**Основная часть.**И.п. -о.с.Выпады на правую, левую ногу вперёд и выпады влево, вправо по пять выпадов на каждую ногу.И.п. -сед на полу правая нога вперёд, левая нога под себя, наклоны к правой ноге. Достать рукой носок. При этом колено не сгибать. Два подхода по 15 наклонов. То же упражнение с левой ногой.И.п.-о.с. Махи Махи вперёд, нога максимально вверх, максимально назад (можно придерживаться рукой если возникают сложности в упражнении. 3 серии по 20 раз на каждую ногу.Махи поперечные. Ногу максимально вверх. Три серии по 20 раз(ноги в коленях не сгибать).Выпады вперёд, максимально вынос ноги при шаге вперёд, руки держим за головой.И.п. – лежа на полу, «крест» потянуться правой ногой к левому локтю и наоборотИ.п. лежа на животе « коробочка», «рыбка», «лягушка» по 10 сек.Боковая планка 2х30«скалолаз» поочередная смена рук и ног.Из положения сед «по турецки» скручивания туловища в правую сторону и в левую.70 мин.**Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания, измерения ЧСС). Рекомендации. Просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол.**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол. Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Укрепление мышц рук и верхней части туловища | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.**Разминка**- Бег на месте 15 мин., ходьба на месте 10 мин., прыжки ан скакалке 10 мин.И.п.-о.с. Наклон головы вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения головой 5 раз.И.П.-о.с. круговые движения рук вперёд и назад по 5 разИ.П.-о.с. наклоны туловища влево, вправо, вперёд и назад по 5раз ; И.п.- ноги на ширине плеч.Вращение туловища вправо (влево);**Основная часть:** Отжимание1. Руки вместе два подхода по 20 раз 2. Руки максимально широко два подхода по 20 разУпражнения на мышцы пресса:1. Исходное положение лёжа на спине поднятие корпуса вверх руки за головой. (При поднятии корпуса-выдох, при опускании корпуса-вдох). Три подхода по 20 раз.Упражнение: Планка1. На обеих локтях корпус ровно, голова смотрит перед собой. Три серии по тридцать секунд.2. На правом локте противоположная рука прямо вверх, левая нога на правой ноге. Корпус ровно. Три подхода по 30 сек.На левом локте противоположная рука прямо вверх, корпус ровно, правая нога на левой ноге. Три подхода по 30 сек.Упражнение: ЛодочкаЛёжа на животе руки ровно перед собой не касаясь земли, колени от земли ноги прямо. Три серии по 30 сек. Дыхание не задерживаем.И.п. упор спиной к стенке «Стульчик» 5х20 сек.И.п. -положение «планка» на локтях 5х30 сек.**Заключительная часть**: Заминка (медленный бег на месте, переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания). Измерение ЧСС, правила личной гигиены.**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов футболу, Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Укрепление нижней части туловища  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.**Разминка:** Бег на месте 7 мин., прыжки на скакалке 7 мин.Наклон головы вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения головой. И.п. – о.с. Правая рука верху левая внизу махи руками по 5 раз, И.п.-о.с.руки на пояс наклоны вправо влево по 5 раз, и.п.-о.с.наклоны вперёд кончиками пальцев касаемся пола по 10 раз, И.п.-о.с. -махи ногами,И.п.-о.с. прыжки в стойку ноги врозь И.п.-о.с. Выпады на правую, левую ногу вперёд и выпады влево, вправо по пять выпадов на каждую ногу.Время 25 мин.**Основная часть:** Приседания: руки за головой, спину держим ровно, медленное опускание не до конца и максимально быстро вверх. Три серии по 20 раз с перерывом 30 сек.Приседания: руки за головой, спину держим ровно, быстро опускаемся и медленно вверх. Три серии по 20 раз с перерывом 30 сек.Прыжки из полного приседа максимально вверх с полным выпрямлением туловища. С небольшим продвижением. Три серии по 10 прыжков.Поднимание стопы с пятки на носок, максимально вверх, руки за головой. Три серии по 30 раз. И.п. – стойка на коленях с опорой на кисти, упражнение «кошечка»,И.п. – то же – упражнение «вертолет» попеременное выпрямление рук и ног.И.п. -сед - «велосипед» 3х30 сек.Сед. «ножницы 3х30 сек.Прыжки на скакалке 10 мин.Ведение мяча стопой попеременное – 15 мин.**Заключительная часть.** Заминка (медленный бег на месте переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания, измерения ЧСС). Рекомендации. Просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол.Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Развитие гибкости | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Просмотр видео и фото упражнений на развитие гибкости .**Разминка**- Бег на месте 7 мин., прыжки на скакалке 7 мин.Наклон головы вперёд, назад, вправо, влево. Круговые движения головой. И.п. – о.с. Правая рука верху левая внизу махи руками по 5 раз, И.п.-о.с.руки на пояс наклоны вправо влево по 5 раз, и.п.-о.с.наклоны вперёд кончиками пальцев касаемся пола по 10 раз, И.п.-о.с. -махи ногами,И.п.-о.с. прыжки в стойку ноги врозь И.п.-о.с. Выпады на правую, левую ногу вперёд и выпады влево, вправо по пять выпадов на каждую ногу.Время 25 мин.**Основная часть.**И.п. -о.с.Выпады на правую, левую ногу вперёд и выпады влево, вправо по пять выпадов на каждую ногу.И.п. -сед на полу правая нога вперёд, левая нога под себя, наклоны к правой ноге. Достать рукой носок. При этом колено не сгибать. Два подхода по 15 наклонов. То же упражнение с левой ногой.И.п.-о.с. Махи Махи вперёд, нога максимально вверх, максимально назад (можно придерживаться рукой если возникают сложности в упражнении. 3 серии по 20 раз на каждую ногу.Махи поперечные. Ногу максимально вверх. Три серии по 20 раз(ноги в коленях не сгибать).Выпады вперёд, максимально вынос ноги при шаге вперёд, руки держим за головой.И.п. – лежа на полу, «крест» потянуться правой ногой к левому локтю и наоборотИ.п. лежа на животе « коробочка», «рыбка», «лягушка» по 10 сек.Боковая планка 2х30«скалолаз» поочередная смена рук и ног.Из положения сед «по турецки» скручивания туловища в правую сторону и в левую.70 мин.**Заключительная часть**. Заминка (медленный бег на месте переходящий в шаг; махи руками; восстановление дыхания, измерения ЧСС). Рекомендации. Просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол.**Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по виду спорта футбол. Ведение дневника самоконтроля. |
|  |  | **Занятия согласно расписания по 30.04.2020** |